

Gruppträning Jul och nyår

20/12 – 26/12

Detta schema är preliminärt och kan ev komma att ändras. Vår BOKA sidan på nätet är alltid det korrekta schemat.

Måndag 20/12	Tisdag 21/12	Onsdag 22/12	Torsdag 23/12	Fredag 24/12	Lördag 25/12	Söndag 26/12
18.25-18.55 L LES MILLS CORE™30 Hanna N	18.45-19.30 L BODYPUMP®45 Sirpa	19.00-19.30 L Grit Strength® 30 Adde Gratis JULPASS	12.00-12.45 L BODYPUMP®45 Hanna	Julafton	Juldagen	Annandag Jul
18.00-18.45 C IMEiT cykel 45 Jultema Elin	19.00-19.45 C RPM® 45 © Lena B				12.00-12.30 L LESMILLS CORE®30 Hanna	14.00-14.45 C IMEiT cykel 45 Jultema Elin
19.10-19.55 C IMEiT cykel 45 Jultema Elin	19.00-19.45 Y BODYBALANCE®45 Lollo					
19.05-19.50 L LES MILLS TONE™®45 Hanna N	20.00-20.45 L CIRKEL 45 Jonas					
20.00-20.45 L HIIT 45 Elina						

L= Lilla Hallen, SH= Simhallen, C= Cykelsalen, Q= Q-ben, Y= Yogastudion

Siffran bakom varje pass talar om passlängden i minuter.

27/12-2/1

Måndag 27/12	Tisdag 28/12	Onsdag 29/12	Torsdag 30/12	Fredag 31/12	Lördag 1/1	Söndag 2/1
18.25-18.55 L LES MILLS CORE™30 Riitta	18.45-19.30 L BODYPUMP®45 Sirpa	18.00-18.30 L GRIT Strength®30 Adde	18.45-19.30 L BODYPUMP®45 Riitta	Nyårsafton	Nyårsdagen	17.00-18.00 C IMEiT cykel 60 Sirpa
19.05-19.50 C IMEiT cykel 45 Sirpa	19.00-19.45 C RPM® 45 © Lena B	18.45-19.15 L LES MILLS CORE™30 Riitta	19.00-19.45 C IMEiT 45 Sirpa	10.00-10.45 L CIRKEL 45 Elina		18.10-19.10 L BODYPUMP®60 Lena (eventuellt)
19.05-19.50 L LES MILLS TONE™®45 Riitta	19.00-19.45 Y BODYBALANCE®45 Lollo			12.00-12.45 C IMEiT cykel 45 Elin		

L= Lilla Hallen, SH= Simhallen, C= Cykelsalen, Q= Q-ben, Y= Yogastudion

Siffran bakom varje pass talar om passlängden i minuter.

3/1-9/1

Måndag 3/1	Tisdag 4/1	Onsdag 5/1	Torsdag 6/1	Fredag 7/1	Lördag 8/1	Söndag 9/1
18.25-18.55 L LES MILLS CORE™30 Sirpa	18.45-19.30 L BODYPUMP®45 Sirpa	18.00-18.30 L GRIT Strength ®30 Adde	Trettondag jul			18.10-19.10 L BODYPUMP®60 Lena
19.05-19.50 C iMEiT cykel 45 Elin	19.00-19.45 Y BODYBALANCE®45 Lollo	18.45-19.15 L LES MILLS CORE™30 Sirpa	14.30-15.15 L HIIT 45 Elina			
		19.25-20.10 C iMEiT 45 Sirpa				

L= Lilla Hallen, SH= Simhallen, C= Cykelsalen, Q= Q-ben, Y= Yogastudion

Siffran bakom varje pass talar om passlängden i minuter.