



Veckoschema HT-2018

Med start 20 augusti - Gratis träning v.34!

Dag	Gruppträning & Spin	Tid	Ledare	Boka Pass	Öppettider*
Måndag	Cirkelgym 70	09.00	Thomas	X	13.00-20.00
	Cirkelgym 70	17.00	Thomas	X	
	Spin soft	17.30	Lisbeth	X	
	Intervall/Flex	18.00	Emma		
	Skivstång	18.30	Anna	X	
	Spin Intervall	19.00	Elaine	X	

Tisdag	Skivstång/intervall 75 min	17.15	Lina D	X	13.00 - 19.45
	Jympa Bas/Puls	17.30	Lise		
	Spin 60	17.30	Ulf	X	
	Cirkelgym	18.00	Krister	X	
	Step Explode	18.30	Ida		

Onsdag	Spin 55	17.45	Heléne K	X	13.00-19.00
	Jympa Bas	17.30	Susanna		
	Cirkelfys	18.00	Henry	X	
	Yoga 5/9 - 28/11	18.30	Annika	X	

Torsdag	Flex Soft	17.30	Sofi		13.00-20.00
	Spin 45	17.30	Lina D	X	
	Skivstång	18.00	Ida	X	
	Cirkelgym X	18.00	Jörgen	X	
	Mashup Bas & Medel	18.30	Sofi & Annika		
	Spin plåtå/distans 55 min	18.45	Lina O	X	

Fredag	Jympa Bas/Puls	08.00	Lise		08.00 - 12.00
	Jympa/Gruppträning	17.00	Omväxlande		16.30 - 18.30
	Spin	17.00	Omväxlande	X	

Lördag	Spin fr.o.m v40	09.30	Omväxlande	X	09.00 - 09.30
--------	-----------------	-------	------------	---	---------------

Söndag	Jympa/gruppträning	17.00	Omväxlande	X	16.30 - 19.15
	Spin 55 - 60	18.00	Omväxlande	X	
	Jympa Soft	18.00	Katrin		

Boka pass = passet bokas via hemsidan, i appen eller i receptionen.

*Med tagg tränar du mån-tors kl. 05.00-24.00,
fre-lör kl. 05.00-20.00, sön kl. 05.00-22.30.
För dig med gymkort gäller mån-sön. kl. 05.00-15.00