

Gruppträning Hösten 2022

Start v 35

Måndag

11.00	Cardio Cross
11.00	Pilates 45 (start v 37)
16.30	Cykel 45
16.45	Kettlebells
17.15	Tabata 30
17.30	Cykel 30 (start v 36)
17.45	Functional Cross
18.15	Cardio Cross
18.05	Les Mills CORE™ (start v 36)
18.15	Power Yoga

Tisdag

06.45	Cykel 45
09.30	Seniorträning – cirkel (start v 37)
11.00	Yin Yoga
12.00	Functional Cross
17.00	Cardio Cross
17.00	BODYPUMP™
18.15	BODYBALANCE™ (start v 37)
18.00	Cykel 45
18.30	Functional Cross Styrka

Onsdag

07.00	Functional Cross
11.00	Cardio Cross
11.00	Cykel 30
11.35	Les Mills CORE™
17.15	Aerobics (start v 36)
17.30	Functional Cross
17.45	Tabata 30
18.00	Cykel 60
18.15	Slow Flow Yoga
18.30	BODYPUMP™

Torsdag

09.30	Senior – cirkel (start v 37)
11.00	BODYPUMP™
11.00	Medi yoga (start v 37)
12.00	Functional Cross
16.30	Kettlebells
17.00	Cykel 45 (start under september)
17.15	Pilates
17.00	Soma move (start under september)
18.00	BOX
18.00	Cardio Cross 45 – TEMA Jungle gym
18.30	Yin Yoga (start v 37)

Fredag

06.45	Cykel 45
11.00	Cardio Cross
12.00	BODYBALANCE 45™ (start v 36)
16.15	Cykel 45
16.00	Functional Cross
17.00	BODYPUMP™

Lördag

09.30	Cardio Cross
10.00	Cykel 60
10.30	Slow Flow Yoga

Söndag

16.00	BODYPUMP™
17.00	Yoga 75 (start v 36)
18.00	Cykel 45 (start under september)

Observera att ändringar kan ske under terminens gång!

Senast uppdaterad 29/8 - 22