

	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
Starttid	Grupptränings salen	Grupptränings salen	Grupptränings salen	Grupptränings salen	Grupptränings salen	Grupptränings salen	Grupptränings salen
6.40					Yoga		
9.00	Seniorträning		Seniorträning				
9.30						Jumping Fitness	
10.15						HIT Styrka 45	
10.30							
11.30					Cxworx 30		
12.00							
16.00							
17:00				Mamma 45			
17.15							
17.30		Circleträning 45					
17.45							
18.00	Jumping Fitness 45			HIT Styrka 45			
18:15							
18.30		Jumping Fitness 45	Cxworx 30				
18.40							
18.45							
19:00	Circleträning 45						
19.15			Body Balance/Yoga *	Jumping Fitness 45			



Om ingen siffra anges efter konceptets namn - är passet 55 min långt

* Blir from v.14 Yoga

Bemannade Öppettider

Mån, Ons 8.00 -12.00 + 16.30-20.00

Tis, Tor 16.30 - 20.00

Fre 8.00 - 12.00

Lör Obemannat

Sön 9.00-12.00