



HÖSTSCHEMA

19 augusti- 29 september

MÅNDAGAR

8.15 IW distans
8.20 3D rörlighet
8.45 Spin distans
9.00 Cirkelgym soft
9.00 3D stark & stabil
10.15 Yoga soft
10.00 Cirkelfys soft
10.15 Seniorklubben, start 2/9
10.30 Mammaträning
11.00 FaR
16.30 Cirkelfys
17.00 Spin intervall/ distans
17.00 IW intervall
17.00 TBT intervall
17.15 Step explode
17.30 IntervallIFlex
17.30 SkivstångSpin
18.00 IW spurt puls
18.00 Löpning intervall
18.15 Jympa medel
18.30 Box
18.30 Cirkelgym, start 26/8

TISDAGAR

6.15 IW intervall
7.30 Pass i gymmet
8.15 Spin distans
10.00 Jympa soft
12.00 Lunchpass
16.15 Flex soft
16.30 Ung i gymmet
17.00 TBT distans
17.00 Core
17.00 Spin puls intervall
17.30 Dans Fusion
17.30 Pass i gymmet- HIT
18.00 Jympa medel
18.00 IW intervall
18.00 Spin puls distans

ONSDAGAR

7.30 Rodd
8.15 Pass i gymmet
8.45 CirkelgymIW
9.30 Jympa bas
10.15 Mind
10.00 Core soft
10.30 Frisk senior
10.30 Flex soft
14.00 FaR Yinyoga
17.00 Spin intervall
17.15 Cirkelfys
18.00 Step explode
18.15 Dans fusion/ afro
18.30 Yoga

TORSDAGAR

6.30 IW intervall
7.30 Spin distans
8.30 Yin yoga
9.00 Skivstång
10.00 Dans soft
17.00 IW intervall
17.00 TBT intervall
17.00 Modus
17.30 Box
17.30 Spin distans
17.30 SkivstångFlex/Power hour
17.45 Cirkelgym
18.00 Jympa medel
18.00 Löpning 6.30 min/km
18.00 Spin puls distans
19.00 Yoga soft

FREDAGAR

8.30 Cirkelfys
8.15 IW distans
9.00 Cirkelgym
10.00 Jympa soft
10.15 Seniorklubben, start 6/9
16.30 IW puls intervall
16.30 SkivstångIntervall
17.00 Jympa medel
17.00 Fredagsmys, start 30/8

LÖRDAGAR

9.15 Spin intervall/ distans
9.30 Skivstång
9.30 IW distans/ intervall
9.30 Familjejympa, start 31/8
10.00 Yoga
10.30 Jympa medel

**BATTERIFABRIKEN
VALHALL**

SÖNDAGAR

9.30 Spin distans
10.00 Dans soft
10.00 IW intervall
10.45 Enkeljympa
17.00 Jympa medel
17.15 TBT distans
17.30 Spin puls intervall

NYHETER

**Mammaträning
Lunchpass
Mind**