VÅRSCHEMA

23 april- 9 juni 2019



MÅNDAGAR

6.30 Spin distans
8.15 IW distans
9.00 Cirkelgym soft
9.00 Cirkelgym soft
10.00 Cirkelfys soft
10.16 Yoga soft
13.00 FaR
17.00 Spin distans
17.00 TBT intervall
17.00 IW intervall
17.15 Step explode
17.30 SkivstångSpin
17.30 Skivstång
18.00 IW puls spurt
18.00 Löpning intervall
18.15 Jympa medel
18.30 Box
18.30 Cirkelgym

TISDAGAR

6.15 IW intervall
8.30 Modus
9.00 Cirkelgym
9.20 Flex soft
10.00 Jympa soft
16.30 Ung i gymmet
17.00 TBT distans
17.00 Spin puls intervall
17.30 Dans fusion
17.30 Pass i gymmet HIT
17.45 Jympa medel
17.45 Cirkelgym
18.00 Spin puls distans
18.30 Spin soft
18.30 IW intervall

ONSDAGAR

6.30 Yoga
7.30 Rodd
8.15 Modus
9.00 Cirkelgym
9.30 Jympa bas
9.45 Yoga
10.00 Jympa bas
10.30 Frisk senior
14.00 FaR Yin Yoga
17.00 Spin intervall
17.15 Cirkelfys
17.45 Explode
18.00 SkivstångIntervall
18.15 Yoga

TORSDAGAR

6.30 IW intervall
7.30 Spin distans
8.30 Tema Yin Yoga
9.00 Skivstång
10.00 Dans soft
17.00 IW intervall
17.00 TBT intervall
17.30 Box
17.30 Pass i gymmet HIT
17.30 Spin puls distans
17.45 Jympa medel
17.45 Cirkelgym
18.00 Löpning 6.30 min/km

FREDAGAR

6.30 Yoga
8.15 Spin soft
8.15 IW distans
8.30 Cirkelfys
9.00 Cirkelgym
10.00 Jympa soft
16.30 IW puls intervall
16.30 SkivstångIntervall
17.00 Fredagsmys

LÖRDAGAR

9.15 Spin distans
9.30 Skivstång
9.30 IW distans
9.30 Familjejympa
10.00 Yoga 75
10.30 Jympa celebrate

BATTERIFABRIKEN VALHALL

SÖNDAGAR

9.30 Dans soft
9.30 Spin intervall
10.00 IW dist./int.
10.45 Enkeljympa
17.00 Jympa medel
17.15 Yoga energy
17.30 Spin puls intervall

Du hittar alltid ett uppdaterat schema i bokningen via hemsidan och appen

AVBOKA PASS

Gör du via hemsidan eller appen senast 2 timmar innan passtart. En icke avbokad plats ger en prick. Efter tre prickar spärras du för bokning men kan aktivera det igen för 200 kronor.