

VÅRSHEMA

7 januari- 17 april 2019



MÅNDAGAR

6.30 Spin distans
8.15 IW distans
8.20 3D rörlighet
8.45 Spin distans
9.00 Cirkelgym soft
9.00 3D stark & stabil i vardagen
10.00 Jympa puls bas
10.00 Cirkelgym soft
10.00 Cirkelfys soft
10.15 Yoga soft
10.15 Seniorskl. stol/styrka
13.00 FaR
17.00 Spin distans
17.00 TBT intervall
17.00 IW intervall
17.15 Explode
17.30 Modus
17.30 Skivstång/ Spin
17.30 Skivstång
18.00 IW puls spurt
18.00 Löpning 6.00 min/km
18.00 Spin spurt
18.15 Jympa medel
18.30 Box
18.30 Cirkelgym

TISDAGAR

6.15 IW intervall
8.30 Modus
9.20 Flex soft
10.00 Jympa soft
16.30 Ung i gymmet
17.00 TBT distans
17.00 IW puls distans
17.00 Spin puls intervall
17.30 Dans Fusion
17.30 Pass i gymmet- HIT
17.30 Yoga 75
17.45 Jympa medel
17.45 Cirkelgym
18.00 Spin puls distans
18.30 Spin soft
18.30 IW intervall

ONSDAGAR

6.30 Yoga
8.30 Rodd
9.00 Cirkelgym
9.15 3D rörlighet
9.30 Jympa bas
9.45 Yoga
10.00 Core soft
10.30 Frisk senior
10.30 Flex soft
14.00 FaR Yin Yoga
17.00 IW distans
17.00 Modus
17.00 Spin intervall
17.15 Cirkelfys
17.45 Explode
18.00 SkivstångIntervall
18.15 Jympa medel
18.15 Yoga

TORSDAGAR

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

FREDAGAR

6.30 Yoga
8.15 Spin soft
8.15 IW distans
8.30 Cirkelfys
9.00 Pass i gymmet- Boll
9.15 Cirkelgym
10.00 Jympa soft
10.15 Seniorsklubben
Cirkel
16.00 IW puls intervall
16.30 SkivstångIntervall
16.30 Jympa medel
17.00 Fredagsmys

LÖRDAGAR

9.15 Modus
9.15 Spin distans
9.30 Skivstång
9.30 IW distans/ puls dist.
9.30 Familjejympa
10.00 Yoga 75
10.00 Löpning 6.00 min/km
10.30 Jympa celebrate

**BATTERIFABRIKEN
VALHALL**

SÖNDAGAR

9.30 Dans soft
9.30 Spin intervall
10.00 IW dist./int.
10.45 Enkeljympa
16.00 Step
16.30 Core
16.30 Spin distans/ puls
16.30 Cirkelgym
17.00 Jympa medel
17.15 TBT distans
17.15 IW intervall
17.30 YinYoga
17.30 Spin puls intervall
17.45 Yoga energy

**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.