

VÅRSHEMA

14/4 – 7/6



MÅNDAGAR

8.15 IW distans
9.00 Cirkelgym soft
10.00 Cirkelgym
10.00 Skivstång soft
10.15 Yoga soft
11.00 FaR träning
17.00 TBT intervall
17.15 Step explode
17.30 Spin dist/ Int
17.30 Yoga
17.30 Skivstång Spin
18.00 IW intervall puls
18.15 Jympa medel
18.30 Box
18.30 Löpning Cross
18.30 Cirkelgym

TISDAGAR

6.15 IW intervall
9.00 Cirkelgym soft
9.30 CoreFlex soft
10.00 Cirkelfys
10.00 Mammaträning ute
10.30 Jympa soft
17.00 CoreFlex
17.00 Spin puls intervall
17.30 Dans fusion
17.30 IW intervall
17.30 Utegymmet
18.00 Jympa medel
18.00 Spin puls distans
18.30 Spin soft

ONSDAGAR

7.30 Rodd
8.15 Pass i gymmet
8.45 CirkelgymIW
9.00 Parkträning
9.30 Jympa bas
10.00 Dans soft
10.15 Mind
10.00 Frisk senior
10.30 CoreFlex soft
11.15 Frisk senior
17.00 Spin spurt/interv
17.15 Cirkelfys
17.30 IW intervall
17.30 SkivstångIntervall
18.00 Dans explode

TORSDAGAR

6.30 IW intervall
9.00 Skivstång
9.00 Yoga soft
10.00 Modus soft
17.00 IW intervall
17.00 TBT intervall
17.00 Dans explode
17.30 Box
17.30 Spin distans
17.45 Cirkelgym
18.00 Löpning 6.30 min/km
18.00 Jympa medel
18.00 Spin puls distans
19.00 Yoga soft

FREDAGAR

8.30 Modus soft
9.00 Cirkelgym
10.00 Jympa soft
10.00 Yoga
16.00 IW puls intervall
16.30 SkivstångIntervall
17.00 Familjefys

Rött = BATTERIFABRIKEN
Vinrött = VALHALL

LÖRDAGAR

9.30 Spin intervall/distans
9.30 Utegymmet
9.30 Skivstång
9.30 IW distans/intervall
9.30 Familjejympa
10.00 Yoga
10.30 Jympa medel

Med reservation för
förändringar i schemat!

SÖNDAGAR

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