

ÖPPETTIDER	Måndag 06.00-21.00	Tisdag 06.00-21.00	Onsdag 06.00-21.00	Torsdag 06.00-21.00	Fredag 06.00-19.30	Lördag 08.30-15.30	Söndag 09.30-20.00
SAL HIMMEL B=bokningsbara pass	10.00 Jympa soft Elisabeth 11.15 Senioreklubben Cirkel Ulla-Gerd 17.00 Jympa soft Kjell 18.00 Jympa medel Jenny	18.00 Jympa bas/puls Eva 19.00 Yoga Stina	17.00 Jympa Bas Leif 18.00 Step explod B Jenny	10.00 Jympa bas Olga 11.15 Senioreklubben Stol/styrka Ulla-Gerd 17.15 Jympa Bas Bosse/Janica 18.15 Jympa medel Annica	10.00 Jympa soft Elisabeth 17.00 Jympa medel/puls75 Ann-Sofie	10.00 Jympa bas/puls Leif/Kjell	10.00 Familjefys B Emil 16.00 Box B Janica 17.00 Jympa bas Janica 18.15 Yoga mind B Stina G
SAL HAV B=bokningsbara pass	10.00 Jympa bas Bosse 17.00 SkivstångMaxa B Emy/Ann-Sofie 18.15 Cirkelfys B Camilla K	10.15 Cirkelfys soft B Elisabeth 17.00 Cirkelfys B Björn	17.00 Skivstång soft B Terese 18.00 Flex 30 B Elisabeth	17.00 Skivstång B Rullande 18.00 Core B Viktoria 19.00 HIT B Martin	10.00 Yoga soft B Anders 17.30 Cirkelfys B Emy	11.00 Skivstång B Monica	10.00 Familjejympa Rullande 17.00 Skivstång/ intervall 70 B Viktoria 18.15 Core soft B Camilla
SPINNERIET B=bokningsbara pass 33 bokningsbara cyklar	12.00 Spin distans/puls45 B Karin/Elisabeth 17:00 Spin distans B Lotta 18:15 Spin int/puls 70 B Tomas	17.00 Spin distans B Ulrika	06.30 Spin/distans 40 B Fanny 11.00 Spin soft B Tomas 17.20 Spin/int flex70 B Elisabeth 18.15 SpinGiro B rullande	17.00 Spin distans/puls B Emma 18.15 Spin distans B Anne	06.30 Spin/distans 40 B Fanny 12.00 Spin/spurt puls45 B Karin/Elisabeth	09.30 Spin distans B Anna	10.00 Spin distans B Rullande 16.15 SpinGiro B Karin
INDOOR WALKING B=bokningsbara pass 25 bokningsbara maskiner	17.30 IW/CG 70 B Ida / Mathilda	17.00 IW soft B Elisabeth M	17.00 IW distans Madeleine W /Gunilla		16.45 IW/CG 70 B Rullande		17.00 IW spurt/puls B Stina
Cirkelgym B=bokningsbara pass 20 bokningsbara platser	17.30 IW/CG 70 B Ida / Mathilda		09.45 Cirkelgym soft B Tomas 12.00 Cirkelgym B Anders 18.15 Cirkelgym B Anders	10.00 Cirkelgym soft B Tomas 17.00 Cirkelgym soft B Carina	16.45 IW/CG 70 B Rullande		10.00 Cirkelgym soft Carina 17.00 Cirkelgym X B Camilla
GYM PT timmar och Small groups bokas separat Boka dig gärna på en instruktion i gymmet	15.30-17.30 Tillgänglig tränare/Instr. Mathilda 17.00-19.00 Tillgänglig tränare/Instr. Viktor 19.00-21.00 Tillgänglig värd Oskar	17.00-19.00 Tillgänglig tränare/Instr. William	16.00-18.00 Tillgänglig tränare/Instr. Goran 17.00-19.00 Tillgänglig tränare/Instr. Emanuel	17.00-19.00 Tillgänglig tränare/Instr. Martin	16.30-18.30 Tillgänglig tränare/Instr. Andreas A		
UTETRÄNING/ HAVERDAL	17.30 Kvalitetspass B Anders	20.00 Jympa Bas+ Haverdal Olga		17.45 Tröskel/ Kvalitetspass B Anders jämna veckor		10.00 Långpass udda veckor Anders och Fanny	