

Träningsutbud 1/6-24/6 2018

med reservation för ändringar

Slottsmöllan tfn 035-10 18 17

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 M 17.00 Jympa soft Petra H 18.00 Jympa medel Jenny D	18.15 Jympa bas/puls Eva L		10.00 Jympa bas Olga H 17.30 Jympa Bas Bosse/Janica	10.00 Jympa soft Elisabeth M	10.00 Jympa medel Jenny/Ulrika	17.00 Jympa bas Janica K
SAL HAV B=bokningsbara pass	10.00 Jympa bas Bosse J 16.45 Intervall/flex 70 B Viktoria S 18.15 Cirkelfys B Camilla K	17.00 Cirkelfys B Björn J 18.00 Flex30 B Elisabeth G 19.10 Yoga B Stina G	17.00 Skivstång soft B Monica/Viktoria 18.00 Core 35 B Karin D	17.00 Skivstång B Monica/Viktoria 18.00 Core B Viktoria S	10.00 Yoga soft B Anders B 17.30 Cirkelfys B Emy E	11.00 Skivstång B Monica WB	17.30 Skivstång/ intervall 70 B Viktoria S
SPINNERIET B=bokningsbara pass 33 bokningsbara cyklar	12.00 Spin distans 45 B Rullande 17:00 Spin distans B Lotta S 18:15 Spin soft B Marcus Y	17.20 Spin interv/ Flex70 B Elisabeth G 18.05 Spin distans B Ulrika KN	06.30 Spin/distans 40 B Fanny FP 17.20 Spin/core75 B Karin D	17.00 Spin puls/distans B Emma F 18.15 Spin spurt/puls 70 B Tomas P	06.30 Spin/distans 40 B Fanny FP	10.00 Spin distans B Anna EW	11.00 Spin distans B Rullande (24 juni kl.10.00 Spin distans)
INDOOR WALKING B=bokningsbara pass 25 bokningsbara maskiner	17.30 IW/CG 70 B Ida E/ Mathilda B	17.00 IW soft B Elisabeth M	18.00 IW intervall/puls B Ida E		16.45 IW/CG 70 B Rullande		17.45 IW spurt/puls B Stina G
Cirkelgym B=bokningsbara pass 20 bokningsbara platser	17.30 IW/CG 70 B Ida E/ Mathilda B		09.45 Cirkelgym soft B Thommi A 12.00 Cirkelgym B Anders B 18.15 Cirkelgym B Anders B	10.00 Cirkelgym soft B Tomas P 17.00 Cirkelgym soft B Carina E	16.45 IW/CG 70 B Rullande	10.00 B Cirkelgym soft Carina E 17.00 Cirkelgym X B Camilla K	
GYM PT timmar och Small groups bokas separat	15.30-17.30 Tillgänglig tränare Mathilda B 17.00-19.00 Tillgänglig tränare Viktor L 19.00-21.00 Tillgänglig tränare Oskar B	17.00-19.00 Tillgänglig tränare Andreas A	11.00-12.00 Tillgänglig tränare Thommi A 16.00-18.00 Tillgänglig tränare Goran 17.00-19.00 Tillgänglig värd Emanuel	17.30-19.30 Tillgänglig tränare William P			
UTETRÄNING	17.30 Kvalitetspass B Anders H					10.00 Långpass udda veckor Anders H och Fanny	