

Kursschema

Vecka	Dag	Tid	Träningsform
39	Tis 24/9	17.00 + 18.00	Intro + Cirkelgym soft
39	Tors 26/9	19.00	Iw soft
40	Mån 30/9	18.00	Jympa bas
40	Ons 2/10	16.30	Spin soft
41	Mån 7/10	18.30	Skivstång soft
41	Ons 9/10	16.30	Yoga soft
42	Mån 14/10	18.00	Flex soft
42	Tors 17/10	17.30	Cirkelfys soft
43	Tis 22/10	18.45	Dans Fusion
43	Tors 24/10	17.00 + 18.00	Föreläsning + Cirkelgym soft
44	Mån 28/10	18.00	Jympa bas
44	Tors 31/10	19.00	IW soft
45	Mån 4/11	17.15	Power Hour
45	Ons 6/11	16.30	Yoga soft
46	Tis 12/11	16.30	Spin soft
46	Tors 14/11	17.30	Cirkelfys soft + avslutning

Med reservation för ändringar

Passen är 55 minuter om inget annat anges. Räkna med att en del pass kan ta lite längre tid eftersom ledarna under kursen ger mer information och instruktion än vanligt.



friskis