



VÅRTERMINEN 2019

All träning är gratis vecka 2!

Dag	Gruppträning & Spin	Tid	Ledare	Boka Pass
Måndag	Cirkelgym 70	09.00	Thomas	X
	Cirkelgym 70	17.00	Thomas	X
	Spin Soft	17.30	Lisbeth	X
	Intervall/flex	18.00	Emma	
	Skivstång	18.30	Anna	X
	Spin intervall	19.00	Elaine	X

Tisdag	Skivstång/intervall	17.15	Lina	X
	Bas puls	17.30	Lise	
	Spin 60	17.30	Ulf	X
	Cirkelgym	18.00	Krister	X
	Step Explode	18.30	Ida	

Onsdag	Bas	17.30	Susanna	
	Spin 55	17.45	Helené K	X
	Cirkelfys	18.00	Henry	X

Torsdag	Flex Soft	17.30	Sofi	
	Spin 45	17.30	Lina D	X
	Skivstång	18.00	Ida	X
	Cirkelgym HIT	18.00	Jörgen	X
	Jympa celebrate bas & medel	18.30	Annika & Sofi	
	Spin Distans	18.45	Lina O	X

Fredag	Bas/puls	08.00	Lise	
	Gruppträning	17.00	Omväxlande	X
	Spin	17.00	Omväxlande	X

Söndag	Familjefys 190113-190310	17.00	Sofi och Emma	
	Gruppträning fr.o.m 190317	17.00	Omväxlande	
	Jympa soft	18.00	Katrin	
	Spin 55	18.00	Helene B	X

Boka pass = passet bokas via hemsidan, i appen eller i receptionen.

Öppettider

Måndag	15.00-20.00	Med tagg kan du träna i gymmet	
Tisdag	15.00-19.45	måndag-torsdag	05.00-24.00
Onsdag	15.00-19.00	fredag-lördag	05.00-20.00
Torsdag	15.00-20.00	söndag	05.00-22.30
Fredag	08.00-12.00, 16.30-18.30	För dig med gymdagkort gäller	
Lördag	Receptionen stängd	måndag-söndag	05.00-15.00
Söndag	16.30-19.15		