

# Bemannade öppettider se resp dag

# vår 2019

Måndag 7-20.30	Tisdag 7-20.30	Onsdag 7-20.30	Torsdag 7-20.30	Fredag 7-18.30	Lördag 9-12.30	Söndag 14-19.30
9.00 Station soft	9.00 Station soft	9.00 Jympa soft	9.00 Cirkelgym soft	9.00 Jympa Medel	9.15 Yoga 75	
	9.00 IW soft					
10.15 Yoga soft	10.15 Cirkelgym soft	10.15 Cirkelgym soft	10.15 Yoga soft	10.15 Cirkelgym soft	10.30 IW distans	
					10.30 PH 35 el CG	
		12.10 40 Core		13.00 Gästpass DansStation 70 soft		15.00 Jympa familj
<b>Alla pass som startar ovanför ingår i dagkortet!</b>						
17.15 Jympa station	16.30 Yoga	16.45 Powerhour 35	17.30 Jympa medel	16.30 Jympa bas		16.00 Core
18.00 IW intervall	17.30 Jympa bas	17.30 IW 45	17.30 Skivstång	17.15 Spin intervall		17.00 Jympa medel
18.00 Step	18.00 Skivstång int 75	17.30 Juniorfys	18.00 Spin distans	17.30 IntervallFlex		17.30 Spin
18.30 CGSpin 75	18.15 Gästpass CGCore	18.00 Cirkelgym	18.30 CGIW 75	17.30 Step explode		18.30 Cirkelfys
18.30 Powerhour	18.30 Spin intervall	18.45 Cirkelfys	18.45 Core 40			
19.00 Spin 45	18.30 IntervallFlex	19.00 Yoga	18.45 Gästpass Tabata 50 el HIT			
19.10 Flex	19.00 IW intervall					



# friskis

NYCKELGYM 04. 30-23. 30, 365 dgr/år