

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	
			10.15 slut v16 Cirkelgym soft			
						15.00 Jympa familj

Alla pass som startar ovanför ingår i dagkortet!

17.15 Jympa station		16.45 Powerhour 35	17.30 Jympa medel	16.30 Jympa bas		16.00 slut v 17 Core intervall 70
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 Löpning kvalitet	17.30 IntervallFlex		17.30 Löpning cross
18.30 CGSpin 75	18.15 Gästpass CGCore	18.00 Cirkelgym	18.00 Spin distans	17.30 Step explode		17.30 Spin
18.30 Powerhour	18.30 Spin intervall	18.45 Cirkelfys	18.30 slut v 17 CGIW 75			18.30 Cirkelfys
19.00 Spin 45	18.30 IntervallFlex	19.00 Yoga	18.45 slut v 16 Core 40			
19.10 slut v 18 Flex	19.00 IW intervall		18.45 Jämna veckor HIT			



friskis

NYCKELGYM 04. 30-23. 30, 365 dgr/år