



SOMMARSHEMA 2019

20 maj—18 augusti

(med reservation för ändringar)

OBS! Under veckorna 24-31 håller vi stängt fredagar!

Vissa veckor uteblir en del pass p.g.a semester. HÅLL koll i appen!

MÅNDAG

16.00-17.00	Indoor walking (varierande form)
17.00-18.00	Cirkelgym/Cirkelgym soft/Cirkelgym-HIT
17.00-18.00	Jympa soft/Core soft
18.00-19.00	Yoga soft
18.00-19.00	Styrkepass (varierande form)

TISDAG

17.00-18.00	Styrkepass (varierande form)
18.00-19.00	Jympa - Östervångsparken
18.15-19.00	Löpning
19.00-20.00	Indoor walking (varierande form)

ONSDAG

06.45-07.30	Indoor walking distans
09.30-10.30	Cirkelgym soft/Core soft/Jympa soft
17.00-18.00	Indoor walking (varierande form)
18.00-19.00	Styrkepass (varierande form)

TORSDAG

17.00-18.00	Core soft/Jympa soft/Flex soft
18.00-19.00	Indoor walking (varierande form)
18.00-19.00	Modus
19.00-20.00	Styrkepass

FREDAG

16.30-17.30	Indoor walking intervall
17.00-18.00	Fysträning

LÖRDAG

09.00-10.15	Varierande pass eller kombi
10.15-11.15	Yoga

SÖNDAG

09.00-10.00	Cirkelgym/Cirkelgym-HIT/Cirkelgym soft
09.00-10.00	Indoor walking (varierande form)
10.30-11.15	Löpning
17.30-18.30	Jympa