



Schema

08.15-08.45	INCHECKNING, FRUKT							
	STORA HALLEN	LILLA HALLEN	SPINNINGHALLEN	UTBILDNINGSSALEN	GYM BUREN	GYM MITTEN	GYM CARDIO	GYM GRÅA MATTAN
08.45-09.00	VÄLKOMMEN!							
09.00-10.00 1	Nyhet! Modus Catrine	Nyhet! Dans soft Anna & Helene	TEMA Spin journey Karin	WORKSHOP Börja Yoga Malin, Maja, Helena	Gym 500 Niklas			TEMA Stabilitet Tanja & Shirin
10.00-10.30	FIKA							
10.30-11.30 2	TRIATLON (-12.00) Skivstång Peter	TRIATLON (-12.00) Flex Ulf	TRIATLON (-12.00) Spinning Frida	Yoga soft Helena S	TEMA Press & drag David & Bea	TEMA Kettlebell Anders	TEMA Cardio mix Ellen	TEMA Kraft & rörlighet Ville & Yazdan
11.30-13.30	LUNCH							
12.15-12.30	Guidad vila Drop in							
12.30-13.10	Lunchgong Michael	Flex soft Tanja						
13.30-14.30 3	Nyhet! Skivstång soft Catrin	Dans flow Malin	Spin soft Caroline	Yoga Maja	TEMA Press & drag David & Bea	TEMA Kettlebell Anders	TEMA Cardio mix Ellen	TEMA Kraft & rörlighet Ville & Yazdan
14.30-15.00	FIKA							
15.00-16.00 4	Nyhet! Jympa celebrate Anna & Co	Box Christina	TEMA Afterspin workout party Jenny	TEMA Kundaliniyoga med Gong 75 min Michael	TEMA Bus i buren Jonas & Frida			TEMA Stabilitet Tanja & Shrin