

JULSCHEMA V.51

16-dec		17-dec		18-dec		19-dec		20-dec		21-dec		22-dec						
Morgon-pass	MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG	Dag-pass	06:30-21:00		08:00-21:00		06:30-19:30		08:30-17:00		10:00-20:30	
	06:30-21:00		08:00-21:00		06:30-21:00		08:00-21:00		06:30-19:30		08:30-17:00		10:00-20:30					
	Spin distans 55, Lisa 8.30	Cirkelgym, Ingvar 8.30 Jympa bas, Mia 9.00	Spin play 45, virtuell ledare Indoor W distans 55, Marika 8.30 Cirkelgym senior, Victoria 9.30	Cirkelgym, Ingvar 8.30	Core, Denise 6.40 Indoor W distans 55, Annelie 6.40 Spin distans 55 puls, Ingvar 8.30 Jympa bas, Carina 9.00	Jympa medel, Lotta O 9.00 Yoga, Ann-Marie 9.00 Spin dist75 puls,Anders/Kenneth 9.00	Spin distans 55, Tove 11.00 Core, Lotta O 15.30											
	Cirkelgym senior, Christina 10.00 Cirkelgym senior, Christina 11.15	Jympa bas, Jenny 10.00	Cirkelgym senior, Victoria 10.45	Cirkelgym senior, Victoria 10.00 Cirkelgym senior, Victoria 11.15	Jympa bas, Mia 10.00 Cirkelgym X Julspecial 90 min 11.00, Ingvar	Cirkelgym, Jenny H 10.00	TRX, Susanne 16.30 Indoor W distans 55, Linda 17.00 Spin distans 55, Tonny 17.30											
16.00	Cirkelgym, Ingvar 16.30 Spin soft 45, Tova 16.45	Spin 55 (spurt/puls) Anna/Emilie 16.45			Skivstång flex soft 90, Kristina 16.30													
					Julspinn, Niklas 16.30													
17.00	Yoga tema Glä o go, lugno o ro 17.00, Anita	Step, Michael 17.00 Cirkelgym, Anki 17.00 Indoor W spurt 55, Jenny 17.00 Power Hour Julspecial, Pling 17.45	Flex, Carina G 17.00 Cirkelgym, Jenny H 17.00 Jympa bas puls, Kristina 17.30 Cirkelfys, Anders K 17.30 Indoor W distans 55 puls, Maria 17.30 Spin intervall 75 puls, Martin 17.45	Indoor W spurt 55, Marina 17.00 Cirkelgym, Tonny 17.30	Jympa bas, Ida-Lotta 17.00													
	Indoor W soft 45, Linda 17.00 Jympa bas, Ida-Lotta 17.15			Spin distans 55 puls, Anders 17.45														
18.00	Cirkelgym HIT, Nicole 17.45 Spin intervall 55 puls, Sara 17.45 Skivstång, Eva 17.45 Jympa medel, Mathilda 18.30	Löpträning ute, Lars 18.00 Core bosu, Lotta O 18.00 Skivstång, Ulrika 18.00 Cirkelgym, Niklas 18.30 Jympa medel, Mia O 18.45	Yoga, Anita 18.00	Jympa medel,Jonna 18.30														
				Skivstång, Johan 18.30														
19.00	Indoor W intervall 55, Fanny 19.00 Spin intervall 55, Nicklas 19.15 Flex, Julia 19.30		Spin 55, Lotta/Mats 19.15	Spin 55 spurt, Molly 19.00 Indoor W intervall 55 puls, Elin 19.00														