

SCHEMA GRUPPTRÄNING

HÖSTEN 2018

MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
10.00 Jympa SOFT ● Sandra – Stora salen	10.00 Seniorklubben Cirkel Synnöve ● Stora salen	10.00 Cirkelfys SOFT ● Martina – Parkettsalen	10.00 Seniorklubben Stol & Styrka ● Harriet Stora salen	10.00 Core SOFT ● ● Sandra – Stora salen	08.00 Yoga 75 min ● Zara/Amanda Parkettsalen	16.00 Familjeympa v.39-49 Sara – Stora salen
10.00 Cirkelgym SOFT ● ● Martina – Cirkelgymmet	11.00 Flex SOFT ● ● Zara – Parkettsalen	17.30 Skivstång Intervall ● Jesper – Lilla salen	12.00 Cirkelgym SOFT ● ● Emma – Cirkelgymmet	12.00 Spin ● Patric – Spinsalen	10.00 Fyspass ● ● Varierande	17.00 Spin Intervall ● Jessica – Spinsalen
12.00 Tabata ● ● Zara – Lilla salen	12.00 Spin ● Jesper – Spinsalen	18.00 Jympa Medel ● Marie – Stora salen	17.30 Tabata ● Zara – Lilla salen	16.45 Fredagsfys för alla ● Cathrin – Stora salen	11.00 Dans (jämn veckor) Åsa R – Lilla salen	17.30 Jympa Medel Puls ● Camilla – Stora salen
17.45 Jympa Bas Puls ● Maria G – Stora salen	15.45 Cirkelgym SOFT ● ● Vickan – Cirkelgymmet	18.30 Spin Norska Intervaller Carsten – Spinsalen ●	17.30 Spin Distans Puls ● Lisa – Spinsalen	17.15 Spin Distans ● Marie L – Spinsalen		17.45 Skivstång Intervall ● Pernilla – Lilla salen
17.45 Spin Distans ● Julia – Spinsalen	17.00 Spin SOFT ● Vickan – Spinsalen	18.30 Cirkelgym X ● Maria – Cirkelgymmet	18.30 Cirkelfys SOFT ● Cecilia – Stora salen			
18.00 Step Explode ● Jenny HM – Lilla salen	17.30 Core ● Lisa – Stora salen	19.00 Dans Fusion Jennie & Maria Parkettsalen	18.45 Yoga ● Amanda – Parkettsalen			
18.15 Cirkelgym ● Per-Ola – Cirkelgymmet	18.00 Power Hour ● Gabriela – Lilla salen	19.30 Spin Distans (v.36-39) ● GIRO 4 (v.40-51) ● Iain – Spinsalen				
19.30 Cirkelfys ● Lotta – Stora salen	18.30 Spin Distans ● Marie – Spinsalen					
	19.00 HIT ● Anders – Stora salen					
	19.15 Yoga Energy 75 min ● Åsa A – Parkettsalen					

SCHEMA & TIDER

Schemat är preliminärt och vi reserverar oss för ändringar. Vår mest aktuella information hittas i bokningsappen, på vår hemsida eller i vårt Facebookflöde.

- Platsbegränsat pass, boka plats via app eller hemsida.
- Ingår i träningskort "Jympa redskapsfria pass".
- Se app, hemsida eller Medlemsinfo för aktuell intensitet.
- Gruppträningsspass som ingår i träningskort "Allträning Dag".

- Gruppträning
- Spinning
- Gym/Cirkelgym



Gym



Stora salen



Spinsalen

