Börja träna online

Kursprogram

Vecka	Datum	Tid	Pass	Ledare
13	Måndag 29/3	17.30	Introduktion & Jympa soft online	Linda S
	Torsdag 1/4	18.00	Teknikträning	Robin Ö
14	Tisdag 6/4	17.30	Fys Soft	Amanda H
	Torsdag 8/4	17.30	Yoga	Jarno P
15	Måndag 12/4	17.30	Modus soft	Mikaela A
	Torsdag 15/4	17.30	Yoga Walk, ute	Online
16	Måndag 19/4	17.30	Power hour soft	Linda
	Onsdag 21/4	17.30	Coreflex soft	Maria N
17	Måndag 26/4	17.30	Dans	
	Onsdag 28/4	17.30	Löpning, ute	Johan G
18	Tisdag 4/5	18.00	Jympa bas	Pia R
	Torsdag 6/5	17.30	Dans fusion	Camilla D
19	Måndag 10/5	17.30	Coreflex	Maria N
	Onsdag 12/5	17.30	Yoflow	Anki R
20	Måndag 17/5	17.30	Fys	Pernilla S
	Onsdag 19/5	17.30	Yoga run, ute	Online
21	Tisdag 25/5	17.30	Cross, ute	Johan G
	Torsdag 27/5	17.30	Modus	Mikaela A
22	Måndag 31/5	17.30	Power hour	Linda S
	Onsdag 2/6	17.30	Avslutning	Linda S & Mikaela A

Med reservation för ändringar.
Passen är 55 minuter om inget annat anges. Räkna med att en del pass kan ta upp till 75 minuter eftersom ledarna under Börja träna-kursen ger mer information och instruktion än normalt.

friskis