

BODYBALANCE™, Yoga, Pilates

Måndag	12.00	PowerYoga	Susanne H
	17.00	Pilates Boll	Ruta
	18.00	BODYBALANCE™	Barbro
	19.00	PowerYoga, 75 min	Irene
Tisdag	06.30	Medicinsk Yoga	Malin
	12.00	Pilates Matta	Ruta
	17.30	PowerYoga	Marie H
	18.30	BODYBALANCE™	Susanne H
Onsdag	12.00	BODYBALANCE™, 50 min	Susanna W
	16.30	Medicinsk Yoga	Marie H
	17.30	BODYBALANCE™	Christin
	18.30	PowerYoga, 75 min	Malin/Elna
Torsdag	16.30	Pilates Matta	Ruta
	17.30	BODYBALANCE™	Anna Z
	18.30	PowerYoga, 75 min	Irene
Fredag	06.30	BODYBALANCE™	Peter S
	12.00	BODYBALANCE™	Anna Z
Lördag	09.15	BODYBALANCE™	Peter S
	10.45	Pilates Boll	Carina
Söndag	16.00	PowerYoga, 75 min	Malin/Elna
	17.30	BODYBALANCE™	Dea

Aerobic, Dans, ZUMBA®, BODYJAM®

Måndag	17.15	StepUp	Susanne H
	18.15	ZUMBA®	Zandra
	19.15	Aerobic	Sabina
Tisdag	12.00	AerobicQuick, 30min (cx)	Susanne H
	17.00	ZUMBA®	Åsa Q
	19.30	Balet, 75 min	Måns
	20.00	Jazz, 90 min	Sophie K
Onsdag	17.00	Aerobic	Susanne H
Torsdag	11.45	ZUMBA®, 45 min (cx)	Susanne H
	17.00	H-L-S-M	Sabina
	18.00	Funk	Linda L
Fredag	12.00	H-L-S-M	Sofia Lö/Lilly
	17.00	BODYJAM®	Daniela
Söndag	11.15	H-L-S-M	Lilly/Sofia Lö
	12.15	ZUMBA®	Monika

Spinning, RPM™

Måndag	06.15	Medel, 45 min (cx)	Annie P
	12.00	SpinningQuick, 30 min (cx)	Linda J
	16.15	Distans	Peter K
	17.15	RPM™	Anna Z
	18.15	Power	Sophia S
	19.30	Medel	Carolina
Tisdag	17.15	Power	Maria B
	18.15	Medel, (cx)	Maria H
Onsdag	06.30	Medel, 50 min	Linda J
	12.00	SpinningQuick, 30 min (cx)	Louise L
	17.15	Medel	Emelie B
	18.45	Power	Queenie
Torsdag	12.00	Medel, 50 min	Maria B
	17.15	Power	Peter K
	18.30	RPM™, (cx)	Tina
Fredag	06.30	Distans, 50 min	Camilla B
	12.00	Medel, 50 min	Susanne L
	17.15	Thank God It's Friday	Johan M
Lördag	11.15	RPM™	Tina
Söndag	17.15	Distans, 75 min	Quennie

CrossFitness, CXWORX™ FunctionalMoves®

Måndag	07.00	CXWORX™, 30 min (sp)	Annie P
	12.30	CXWORX™, 30 min (sp)	Linda J
	19.30	CrossFitness, 30 min	Emelie B
Tisdag	12.30	CXWORX™, 30 min (aer,iw)	Susanne H
	17.00	CXWORX™, 30 min (cirkel)	Queenie
	17.30	FunctionalMoves®	Queenie
	19.30	CXWORX™, 30 min (sp)	Susanne H
Onsdag	12.30	CXWORX™, 30min (sp,cirkel)	Carina/Louise L
	18.30	CrossFitness, 30 min	Emelie B
Torsdag	12.30	CXWORX™, 30 min (iw)	Susanne H /Peter S
	19.45	CXWORX™, 30 min (rpm)	Tina
Lördag	10.15	CXWORX™, 30 min (iw)	Peter S

BODYPUMP®

Måndag	12.00	BODYPUMP®, 50 min	Anna Z
	16.30	BODYPUMP®	Carina
	17.30	BODYPUMP®	Linda L
	18.30	BODYPUMP®	Åsa B
Tisdag	06.30	BODYPUMP®	Louise P
	18.30	BODYPUMP®	Linda J
	19.30	BODYPUMP®	Åsa P
Onsdag	11.00	BODYPUMP®	Julia
	16.30	BODYPUMP®	Emma
	17.30	BODYPUMP®	Queenie
Torsdag	06.30	BODYPUMP®	Annie P
	12.00	BODYPUMP®, 50 min	Pernilla
	17.30	BODYPUMP®	Sverker
	19.30	BODYPUMP®	Sofia Z
Fredag	16.30	BODYPUMP®	Sofia Le
Lördag	10.00	BODYPUMP®	Tina
Söndag	10.15	BODYPUMP®	Beata
	16.15	BODYPUMP®	Sofia Le

ÖPPETTIDER

Mån-Tors. 06.00-22.00 Lördag 09.00-17.00
Fredag 06.00-21.00 Söndag 10.00-19.00



IndoorWalking

Måndag	16.45	IW lätt/medel, 45 min	Camilla B
	17.45	IW medel, 45 min (cirkel)	Carina
	18.45	IW medel, 45 min	Helen
Tisdag	06.30	IW medel, 45 min	Tomas
	12.00	IW medel, 30 min (cx)	Camilla B
	18.00	IW medel, 45 min (cirkel)	Christin
Onsdag	16.45	IW medel, 45 min	Susanne J
	17.45	IW power, 45 min	Johan M
Torsdag	12.00	IW medel, 30 min (cx)	Susanne L
	17.15	IW medel, 45 min	Tomas
	18.15	IW power, 45 min (cx)	Peter K
Fredag	06.30	IW good morning, 45 min	Louise P
Lördag	09.30	IW medel, 45 min (cx)	Carina/Varierande

BODYATTACK®, BODYSTEP®

Tisdag	18.00	BODYSTEP®	Karin E
	19.00	BODYATTACK®	Paulina
Onsdag	18.00	BODYATTACK®	Paulina
Torsdag	19.00	BODYSTEP®	Pétur
Lördag	11.00	BODYATTACK®	Sofia Le
Söndag	10.15	BODYSTEP®	Dea

BOX, BODYCOMBAT®

Måndag	20.00	Box 2	Christian
Onsdag	19.00	BODYCOMBAT®	Paulina
Torsdag	18.30	Box 2	Nicklas L
Fredag	17.30	Box 1	Johan N
Söndag	16.00	BODYCOMBAT®	Queenie

Cirkelträning

Måndag	17.15	Cirkelträning, 25 min (iw)	Niclas C
Tisdag	12.00	Cirkelträning, 25 min (cx)	Nicole
	17.30	Cirkelträning, 25 min (cx, iw)	Nicole
Onsdag	12.00	Cirkelträning, 25 min (cx)	Nicole
	17.35	Cirkelträning, 25 min (iw)	Susanne J

Förklaringar: Alla Quick-pass är 30 minuter. Pass inom () = kombinationsmöjligheter.

● = nybörjare ● = medel ● = för alla ● = svår

Med reservation för feltryck & ändringar

