

VÅRSHEMA 2019

7 januari – 5 juni (v.2 – v.23)

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
	Grit Streng. 07.00 – 07.30 Helena & Sandra Sal 1				Attack 45 09.00 - 09.45 Kristin Sal 1	
Balance 45 12.00-12.45 Mia Sal 1		Core 30 12.00-12.30 Rullande Sal 1		BodyPump 12.00 - 12.45 Rullande Sal 1	Barre Move 09.00 – 09.45 Leena Sal 2	Core 45 10.00 - 10.45 Emil Sal 2
			Balance 17.00 – 18.00 Elin Sal 1	Kettlebells 16.30 - 17.15 Amanda Sal 2	CSI 45 10.00 - 10.45 Leena Sal 2	BodyJam 15.30 - 16.30 Caroline Sal 1
LesMillsBarre 16.50 - 17.20 Johanna Sal 1	BodyPump 17.30 - 18.30 Sara Sal 1	BodyStep 17.30 - 18.30 Mia & Sara Sal 1	Grit Streng. 17.45 - 18.15 Leena Sal 2	AfHo 17.00 - 17.45 Katerina Sal 1	BodyPump 10.00 - 11.00 Sandra Sal 1	HIT 45 16.00 - 16.45 Stina Sal 2
SH'BAM 17.30 – 18.15 Johanna Sal 1	Core 45 18.00 - 18.45 Emil Sal 2	Kettlebells 18.00 – 18.30 Leena Sal 2	BodyAttack 18.15 – 19.15 Sandra Sal 1			Combat 16.45 - 17.45 Sandra & Karin Sal 1
CKWORX 17.30 - 18.00 Lillis Sal 2	BodyJam 18.30 - 19.30 Susanne Sal 1	Grit Cardio 18.30 – 19.00 Leena Sal 2	BodyPump 19.30 – 20.30 Emil Sal 1			Balance 18.00 - 19.00 Hanan Sal 1
BodyPump 18.15 - 19.15 Lillis & Angelica Sal 1	HIT 75 19.00 - 20.15 Stina Sal 2	BodyPump 18.30 – 19.30 Elin Sal 1				FÖRKORTNINGAR Balance (45) = BodyBalance (45 min) Grit Streng. = Grit Strength Combat = BodyCombat Attack 45 = BodyAttack 45 min AfHo = Afro & House CSI 45 = Cardio Strength Intervals 45 min HIT (75) = Högintensiv träning (75 min)
BodyAttack 19.20 - 20.20 Sara Sal 1	Combat 19.30 - 20.30 Johanna Sal 1					

NEW

Zumba sista lördagen i månaden kl. 11.00 sal 1:
26/1; 23/2; 27/4 och 25/5