

Schema from 8 jan tom 29 mars

Måndag 07.00-22.00	Tisdag 09.00-22.00	Onsdag 07.00-22.00	Torsdag 09.00-22.00	Fredag 07.00-20.00	Lördag 09.00-18.00	Söndag 10.00-20.00
07.00 B Spin distans 45		07.00 B Spin distans 45				09.00 B Spin 55-120 min*
09.00 Core soft	09.30 Flex soft	08.30 Jympa soft	09.30 Jympa soft	09.00 Jympa soft	09.30 B IntervallFlex	10.15 Core
10.00 B Cirkelfys soft	10.00 B Spin soft	09.30 Core soft	10.30 Flex Soft		09.45 B Spin distans	
					10.30 Soft mix	
11:30 Jympa medel	11.30 Core	11.30 B Spin distans	12.00 Yoga 45	11.30 B Power Hour		
17.15 Yoga	17.15 BT Jympa bas	17.15 B IntervallFlex	17.15 Core	17.00 Jympa medel		16.00 Jympa medel
18.15 B Power Hour	18.15 B Skivstång int. 75	18.15 Jympa medel	18.00 B Spin distans			17.00 B Skivstång int 75
18.30 B Spin distans	19.00 B Spin intervall	19.15 Yoga	18.15 Jympa medel			
19.15 Jympa medel			19.15 B Cirkelfys			

Sista inpassering 30 min innan stängning

Vi reserverar oss för eventuella förändringar. I samband med större helger gäller särskilda scheman/tider För uppdaterat schema se hemsida/app.

B Bokningsbart pass. Boka på hemsida eller i app

BT Barntillåtet pass, 7-12 år. Barn medföljer betalande vuxen utan kostnad



* Spinningpassets längd & karaktär kommer att variera, ex 55 min/75 min/90 min/120 min. Se app/hemsida för aktuellt pass vecka till vecka.

Vid ett längre pass ex 120 min går det bra att cykla en del av passet & sedan utgå.