

Schema from 14 maj-20 juni

Måndag 07.00-22.00	Tisdag 09.00-22.00	Onsdag 07.00-22.00	Torsdag 09.00-22.00	Fredag 07.00-19.00	Lördag 09.00-12.00	Söndag 10.00-19.00
07.00 Spin distans 45						
09.00 B Spin soft	09.30 Flex soft	09.00 Jympa soft	09.30 Jympa soft	09:00 Jympa soft	09.30 B IntervallFlex	
10.00 B Cirkelfys soft		10.00 Core soft, tom v. 22			09.45 B Spin distans	
					10.30 Soft mix, tom v 22	
11:30 Jympa bas/medel	11.30 Core	11.30 B Spin intervall	11.30 Flex soft	11:30 B Power hour		
		13.30 Seniorklubben				
17.15 Yoga	17.15 BT Jympa bas	17.15 B Ann		17.00 Jympa medel		16.00 Jympa medel
18.15 B Power hour	18.15 B SkivstångInt 75	18.15 Jympa medel	18.00 B Spin distans			17:00 B SkivstångInt 75
18.30, <i>startar 4 juni</i> Uteträning*	19.00 B Spin intervall	19.15 Yoga	18.15 Jympa medel			
19.15, <i>tom v. 22</i> Jympa medel			19.15 B Cirkelfys			

Sista inpassering 30 min innan stängning.

Vi reserverar oss för ev. 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

* Uteträning i Kvarnparken, varierande pass

