

# Höstschemat 2017



Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
	6.45-7.30 Styrka & Puls 45		06.45-07.30 Yoga Funktionell	06.45-07.30 Spinning 45	09.00-09:55 Yoga Mind	9.30-10.00 Aqua Mind 30
		08.30-09.00 Aqua Fys 30		08.40-09.10 Aqua Fys 30	9-30-10.30 Löpklass	10.00-11.00 Yoga Mind*
	10.00-11.00 Senior Styrka	09.05-09.35 Aqua Fys 30	10.00-11.00 Senior Styrka	09.15-10.00 Senior Aqua	10.00-10:30 Meditation	11.00-11.45 Challenge 45
	11.00-12.00 Yoga Mind		11.00-11.30 GRID 30		10.10-11.10 BODYPUMP™	11.55-12.25 MAQ 30
12.00-12.30 Spinning Intervall		12.00-12.45 Functional Moves		12.00-13.00 Yogilates	10.45-11.15 Spinning Intervall	
12.30-13.00 CXWORX™				12:00-12-45 CrossCage 45	11.20-11.50 CXWORX™	
17.00-17.45 Styrka & Puls 45	17.00-17.30 Aqua Fys 30	17.00-17.30 Spinning Intervall	17.00-17.30 Aqua Fys 30	17.15-18.15 Challenge	14.30-15.30 Zumba	17.00-17.45 RPM (Spinning)
17.00-17.45 Gymintro 45	17.15-18.15 Functional Moves	17.15-17.45 Intro Hinderbana	17.40-18.40 Bodypump			18.00-19.15 Yoga 75 Mind
18.00-19.00 BODYBALANCE™	17:30-18:15 CrossCage 45	17.35-18.05 CXWORX™	17.45-18.30 RPM (Spinning)			
18.00-19.00 Spinning	18.00-18.55 Pilates	17.45-18.45 Hinderbana**	18.45-19.30 Functional Moves			
18:15-18:55 BOX 40	18:30-19:15 Afro	18.00-19.00 Spinning	18.45-19.45 Yoga Mind			
19:10-19.40 Grid 30	18.30-19.15 Spinning 45 Activio	18.15-19.00 Challenge 45				
19.10-20.10 BODYPUMP	19.00-19.45 Yoga Fys	18.00-19.00 BODYBALANCE™				
19.20-19.50 Aqua Fys 30	19.20-19.50 CXWORX™	19.20-20.20 Zumba				
		19.30-20.00 Aqua Fys 30				

Med reservation för ändringar.

\*Sista sön i mån Yinyoga Ulrika

\*\* Körs så långt vädret tillåter i höst.