

Vårschema 2018



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
	09.25-10.10 Senior Styrka 45	08.30-09.00 Aqua Fys 30		08.40-09.10 Aqua Fys 30	10.00-10:30 Meditation	10.15-11.15 Yoga Mind*
	10.15-11.00 Senior Styrka 45	09.05-09.35 Aqua Fys 30	10.00-11.00 Senior Styrka	09.15-10.00 Senior Aqua	10.10-11.10 BODYPUMP™	11.00-11.45 Challenge 45
	11.05-12.05 Yoga Mind		11.00-11.30 GRID 30		10.45-11.15 Spinning Intervall	11.55-12.35 MAQ 40
12.00-12.30 Spinning Intervall		12.00-12.45 Functional Moves		12.00-13.00 Yogilates	11.20-11.50 CXWORX™	
12.30-13.00 CXWORX™				12:00-12-45 CrossCage 45		
17.00-17.45 Styrka & Puls 45	17.00-17.30 Aqua Fys 30	17.00-17.45 Gymintro 45	17.00-17.30 Aqua Fys 30	17.00-18.00 Yoga Funktionell	14.30-15.30 Zumba	17.00-17.45 RPM (Spinning)
18.00-19.00 BODYBALANCE™	17.15-18.15 Functional Moves	17.00-17.30 Spinning Intervall	17.40-18.40 Bodypump	17.15-18.15 Challenge	15.00-16.00 Yoga Medi	18.00-19.15 Yoga 75 Mind
18.00-19.00 Spinning	18.00-18.55 Pilates	17.35-18.05 CXWORX™	17.45-18.30 RPM (Spinning)			
18:15-18:55 BOX 40	18:30-19:15 Afro	18.00-19.00 Spinning	18.45-19.30 Functional Moves			
19:10-19.40 Grid 30	18.30-19.15 Spinning 45 Activio	18.15-19.15 BODYBALANCE™	18.45-19.45 Yoga Mind			
19.10-20.10 BODYPUMP	19.15-20.00 Yoga Fys 45	18.15-19.00 CrossCage				
19.20-19.50 Aqua Fys 30	19.20-19.50 CXWORX™	19.30-20.00 Aqua Fys 30				

Med reservation för ändringar.

*Sista sön i mån Yinyoga Ulrika

** Schemat gäller t.o.m 29/4