

Höstschemat 2018



Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
	6.45-7.30 Styrka&Puls 45		06.45-07.30 Morgonyoga	06.45-07.30 Spinning 45	09.00-09:55 Yoga Mind	9.30-10.00 Aqua Mind 30
09.05-09.35 Aqua Fys 30		08.30-09.00 Aqua Fys 30		08.40-09.10 Aqua Fys 30	10.00-10:30 Meditation	10.00-11.00 Yoga Mind*
10.00-10.40 MAQ 40	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	10.10-11.10 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	
12.00-12.30 Spinning Intervall		12.00-12.45 Styrka & Puls 45		12.00-12.45 Yogafys 45	11.20-11.50 CXWORX™	
12.30-13.00 CXWORX™				12:00-12-45 CrossCage 45		
17.00-17.45 Styrka&Puls 45	17.15-18.00 Gymintro 45*			17.00-18.00 Yoga Funktionell	15.00-16.00 Zumba	18.00-18.45 Spinning 45
17.30-18.30 Hinderbana*	17.15-17.45 Aqua Fys 30	17.00-17.30 Spinn Intervall	17.40-18.40 Bodypump	17.15-18.15 Challenge	15.00-16.00 Medicinsk Yoga	18.00-19.15 Yoga Mind 75
17.55-18.25 BOX 30	17.30-18.15 Styrka&Puls 3D	17.35-18.05 CXWORX™	17.45-18.45 Spinning WATT		16.15-17.00 Challenge 45*	
18.00-19.00 Bodybalance	18.00-18.55 Pilates	17.55-18.40 SomaMove	18.45-19.30 Styrka&Puls 3D			
18.00-19.00 Spinning	18:30-19:15 Afro	18.00-19.00 Spinning	19.00-19.45 BodyBalance 45			
18.30-19.00 Styrka&Puls HIIT	18.30-19.15 CrossCage 45	18.15-18.45 Styrka & Puls HIIT				
19.10-20.10 BODYPUMP	18.30-19.15 Spinning 45	18.50-20.05 Yoga Mind 75				
19.00-19.30 Aqua Fys 30	19.15-20.00 Yoga Fys 45	19.00-20.00 Zumba				
19.35-20.05 Aqua Fys 30	19.20-19.50 CXWORX™					

Med reservation för ändringar.

*Sista sön i mån Yinyoga Ulrika

* Gymintro45 körs varannan vecka. Jämna veckor.

* Hinderbanan körs så långt vädret tillåter i höst.

* Challenge Lördagar körs Ojämna veckor. Från v.37

* Löpklassen körs fram till 27 Oktober om väderleken tillåter