

# Jul & Nyårs-schema



Måndag 17/12	Tisdag 18/12	Onsdag 19/12	Torsdag 20/12	Fredag 21/12	Lördag 22/12	Söndag 23/12
09.05-09.35 Aqua Fys 30	6.45-7.30 Styrka&Puls 45	08.30-09.00 Aqua Fys 30	06.45-07.30 Morgonyoga	06.45-07.30 Spinning 45	09.00-09:55 Yoga Mind	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	08.40-09.10 Aqua Fys 30	10.00-10:30 Meditation	11.00-11.45 Challenge 45
12.00-12.30 Spinning Intervall	11.05-12.05 Yoga Mind	12.00-12.45 Styrka & Puls 45	11.00-11.30 GRID 30	09.15-10.00 Senior Aqua	10.10-11.10 BODYPUMP™	
12.30-13.00 CXWORX™	17.15-18.00 Gymintro 45*	17.00-17.30 Spinn Intervall	17.40-18.40 Bodypump	12.00-13.00 Yoga	10.45-11.15 Spinning Intervall	
17.00-17.45 Styrka&Puls 45	17.15-17.45 Aqua Fys 30	17.35-18.05 CXWORX™	17.45-18.45 Spinning WATT	12:00-12-45 CrossCage 45	11.20-11.50 CXWORX™	
17.55-18.25 BOX 30	17.30-18.15 Styrka&Puls 3D	17.55-18.40 SomaMove	18.45-19.30 Styrka&Puls 3D	17.00-18.15 TOMTESPINN 75	16.15-17.00 Challenge 45	
18.00-19.00 Bodybalance	18.00-18.55 Pilates	18.00-19.00 Spinning	19.00-19.45 BodyBalance 45	17.15-18.15 Challenge		
18.00-19.00 Spinning	18:30-19:15 Afro	18.15-18.45 Styrka & Puls HIIT				
18.30-19.00 Styrka&Puls HIIT	18.30-19.15 CrossCage 45	18.50-20.05 Yoga Mind 75				
19.10-20.10 BODYPUMP	18.30-19.15 Spinning 45	19.00-20.00 Zumba				
19.00-19.30 Aqua Fys 30	19.15-20.00 Yoga Fys 45					
19.35-20.05 Aqua Fys 30	19.20-19.50 CXWORX™					

Måndag 24/12	Tisdag 25/12	Onsdag 26/12	Torsdag 27/12	Fredag 28/12	Lördag 29/12	Söndag 30/1
Julafton stängt	Juldagen stängt	Annandag Jul stängt	17.40-18.40 Bodypump	12.00-13.00 Yoga	09.00-09:55 Yoga Mind	10.00-11.00 Yoga Mind*
			17.45-18.45 Spinning WATT	12:00-12-45 CrossCage 45	10.00-10:30 Meditation	11.00-11.45 Challenge 45
			18.45-19.30 Styrka&Puls 3D	17.15-18.15 Challenge	10.10-11.10 BODYPUMP™	18.00-19.15 Yoga Mind 75
			19.00-19.45 BodyBalance 45		10.45-11.15 Spinning Intervall	
					11.20-11.50 CXWORX™	
					16.15-17.00 Challenge 45	

Måndag 31/12	Tisdag 1/1	Onsdag 2/1	Torsdag 3/1	Fredag 4/1	Lördag 5/1	Söndag 6/1
10.00-11.00 NyårsYoga	18.00-19.00 Yoga	09.05-09.35 Aqua Fys 30	17.40-18.40 Bodypump	06.45-07.30 Spinning 45	09.00-09:55 Yoga Mind	10.00-11.00 Yoga Mind*
10.30-11.30 Nyårspump	18.00-18.45 Spinning 45	17.00-17.30 Spinning Intervall	17.45-18.45 Spinning WATT	08.40-09.10 Aqua Fys 30	10.00-10:30 Meditation	11.00-11.45 Challenge 45
		17.35-18.05 CXWORX™	18.45-19.30 Styrka&Puls 3D	12.00-13.00 Yoga	10.10-11.10 BODYPUMP™	18.00-18.45 Spinning 45
		18.00-19.00 Spinning	19.00-19.45 BodyBalance 45	12:00-12-45 CrossCage 45	10.45-11.15 Spinning Intervall	18.00-19.15 Yoga Mind 75
		18.15-18.45 Styrka & Puls HIIT		17.15-18.15 Challenge	11.20-11.50 CXWORX™	
		18.50-20.05 Yoga Mind 75			15.00-16.00 Zumba	
					16.15-17.00 Challenge 45	