

Vårschema 2019



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	09.00-10.15 EmbodiedYin 75	9.30-10.00 Aqua Mind 30
09.00-09.30 Aqua Fys 30	10.00-10.45 Gymintro 45*	08.30-09.00 Aqua Fys 30		08.40-09.10 Aqua Fys 30	10.10-11.10 BODYPUMP™	10.00-11.00 Vinyasa Flow*
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	10.45-11.15 Spinning Intervall	10.30-11.15 Bodystep 45
	11.05-12.05 Vinyasa Flow		11.00-11.30 GRID 30		11.20-11.50 CXWORX™	11.30-12.15 Challenge 45
12.00-12.30 Spinning Intervall		12.00-12.45 Styrka & Puls 45		12.00-13.00 Vinyasa Flow		
12.30-13.00 CXWORX™				12:00-12:45 CrossCage 45		
17.00-17.45 Styrka&Puls 45	17.15-18.00 Gymintro 45*				15.00-16.00 Zumba	18.00-18.45 Spinning 45
17.55-18.25 BOX 30	17.15-17.45 Aqua Fys 30	17.00-17.30 Spinn Intervall	17.00-18.00 Bodypump	17.15-18.15 Challenge	16.15-17.00 Challenge 45*	18.00-19.15 Yoga Mind 75
18.00-19.00 Bodybalance	17.30-18.15 Styrka&Puls 3D	17.35-18.05 CXWORX™	17.30-18.30 MindYoga			
18.00-19.00 Spinning	18.00-18.55 Pilates	17.55-18.40 SomaMove	17.45-18.45 Spinning WATT			
18.30-19.00 Styrka&Puls HIIT	18:30-19:15 Bodystep	18.00-19.00 Spinning	18:10-18:55 Afro			
19.10-20.10 BODYPUMP	18.30-19.15 CrossCage 45	18.15-18.45 Styrka & Puls HIIT	19.00-19.45 Styrka&Puls 3D			
19.00-19.30 Aqua Fys 30	18.30-19.15 Spinning 45	18.50-20.05 YinYoga/Flow 75	19.00-19.45 BodyBalance 45			
19.35-20.05 Aqua Fys 30	19.20-19.50 CXWORX™	19.00-20.00 Dans				

Med reservation för ändringar.

*Yinyoga sista söndagen i månaden med Ulrika

* Gymintro45 körs varannan vecka. Jämna veckor.