

Påskschema



Måndag 15/4	Tisdag 16/4	Onsdag 17/4	Skärtorsdag	Långfredag	Påskafton	Påskdagen
09.00-09.30 Aqua Fys 30	6.45-7.30 Styrka&Puls 45	08.30-09.00 Aqua Fys 30	06.45-07.30 Yoga Funktionell	10:30-11:30 Challenge	09.00-10.15 EmbodiedYin 75	9.30-10.00 Aqua Mind 30
10.00-10.40 MAQ 40	10.00-10.45 Gymintro 45*	09.05-09.35 Aqua Fys 30	10.00-11.00 Senior Styrka	10:30-11:45 Vinyasa Flow 75	10.10-11.10 BODYPUMP™	10.00-11.00 Vinyasa Flow*
12.00-12.30 Spinning Intervall	10.00-11.00 Senior Styrka	12.00-12.45 Styrka & Puls 45	11.00-11.30 GRID 30		10.45-11.15 Spinning Intervall	10.30-11.15 Bodystep 45
12.30-13.00 CXWORX™	11.05-12.05 Vinyasa Flow	17.00-17.30 Spinn Intervall	17.00-18.00 Bodypump		11.20-11.50 CXWORX™	11.30-12.15 Challenge 45
17.00-17.45 Styrka & Puls 45	17.15-18.00 Gymintro 45*	17.35-18.05 CXWORX™	17.00-18.00 Löppklass		15.00-16.00 Zumba	16.00-17.15 Vinyasa 75
17.55-18.25 BOX 30	17.15-17.45 Aqua Fys 30	17.55-18.40 SomaMove	17.45-18.45 Spinning WATT		16.15-17.00 Challenge 45	
18.00-19.00 Bodybalance	17.30-18.15 Styrka&Puls 3D	18.00-19.00 Spinning	19.00-19.45 BodyBalance 45			
18.00-19.00 Hinderbana	18.00-18.55 Pilates	18.15-18.45 Styrka & Puls HIIT				
18.00-19.00 Spinning	18:30-19:15 Bodystep	18.50-20.05 YinYoga/Flow 75				
18.30-19.00 Styrka&Puls HIIT	18.30-19.15 CrossCage 45	19.00-20.00 Dans				
19.10-20.10 BODYPUMP	18.30-19.15 Spinning 45					
19.00-19.30 Aqua Fys 30	19.20-19.50 CXWORX™					
19.35-20.05 Aqua Fys 30						

Annandag Påsk	Tisdag 23/4	Onsdag 24/4	Torsdag 25/4	Fredag 26/4	Lördag 26/4	Söndag 27/4
10:30-11:00 Spinning Intervall	6.45-7.30 Styrka&Puls 45	08.30-09.00 Aqua Fys 30	06.45-07.30 Yoga Funktionell	06.45-07.30 Spinning 45	09.00-10.15 EmbodiedYin 75	9.30-10.00 Aqua Mind 30
10:45-11:30 SomaMove	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	09.30-10.30 Löppklass	10.00-11.00 Vinyasa Flow*
11:05-11:35 CXWORX™	11.05-12.05 Vinyasa Flow	12.00-12.45 Styrka & Puls 45	11.00-11.30 GRID 30	09.15-10.00 Senior Aqua	10.10-11.10 BODYPUMP™	10.30-11.15 Bodystep 45
11:45-12:45 Dans	17.15-17.45 Aqua Fys 30	17.00-17.30 Spinn Intervall	17.00-18.00 Bodypump	12.00-13.00 Vinyasa Flow	10.45-11.15 Spinning Intervall	11.30-12.15 Challenge 45
18.00-19.00 Hinderbana	17.30-18.15 Styrka&Puls 3D	17.35-18.05 CXWORX™	17.45-18.45 Spinning WATT	12:00-12:45 CrossCage 45	11.20-11.50 CXWORX™	18.00-18.45 Spinning 45
18.00-19.00 Bodybalance	18.00-18.55 Pilates	17.55-18.40 SomaMove	18:10-18:55 Afro	17:15-18:00 Bodybalance 45	15.00-16.00 Zumba	18.00-19.15 Vinyasa 75
19.00-19.30 Aqua Fys 30	18:30-19:15 Bodystep	18.00-19.00 Spinning	19.00-19.45 Styrka&Puls 3D	17.15-18.15 Challenge	16.15-17.00 Challenge 45	
19.35-20.05 Aqua Fys 30	18.30-19.15 CrossCage 45	18.15-18.45 Styrka & Puls HIIT	19.00-19.45 BodyBalance 45			
	18.30-19.15 Spinning 45	18.50-20.05 YinYoga/Flow 75				
	19.20-19.50 CXWORX™	19.00-20.00 Dans				