

	MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
TID	06.30–22.00	06.30–22.00	06.30–22.00	06.30–22.00	06.30–20.00	09.00–18.00	09.00–18.00
06.45		Power 45		Cykel 45	HIIT 45		
07.15							
08.00			Mjuk Yoga				
08.30					Pilates 45		
09.00	Styrka	Pilates		Styrka			
09.10						Cykel 45	
09.15							
09.30							Dynamisk Yoga
09.45							
10.00	Uteträning 45 - Senior	Styrkepromenad 45 - Senior	Uteträning 45 - Senior			Skivstång	
10.15					Zumba®		
10.30							Rivig Cirkel 45
11.00						Core Movement	
11.15			Zumba®				
11.30	Step 30	Uteträning 45	Skivstång 45	Uteträning 45	Uteträning 45	Styrka 30	Zumba®
12.00	Core 30			Core Movement 45	Core 30	Step 45	
12.20							
12.30		Mjuk Yoga 45					
13.30							
14.00							
16.30							Gympa medel
16.45					Rivig Cirkel 45		
17.10	Cykel 45						
17.15		Gympa					
17.30	Uteträning		Styrka 45	Skivstång			
18.00	Skivstång	Uteträning	Löpning (ute)	Uteträning			
18.15		Core Movement					
18.20			Cykel 45				
18.30				Dansaerobic			
19.00	Dansaerobic						
19.05			Core 45				
19.15		Dynamisk Yoga 75					
19.30							
20.00	Pilates						