

Gruppträning | Höst 2020

	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
	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				
08.15					Pilates 45		
09.00	Styrka	Pilates		Styrka			
09.10						Cykel 45	
09.15					Pilates 45		Dynamisk Yoga
09.30							
09.45							
10.00	Seniorkraft Ute	Styrkepromenad 45	Seniorkraft Ute				
10.15					Zumba	Skivstång 45	
10.30							Rivig Cirkel 45
11.00	Step+Core 45						
11.15			Zumba			Core Movement 45	
11.30	Uteträning 45	Skivstång 45	Uteträning 45	Uteträning 45	Styrka+Core 45		Zumba
12.00	Styrka 30			Core Movement 45			
12.15			HIIT 25			Step 45	
12.30		Mjuk Yoga 45			Styrka 30		
12.45			HIIT 25				
13.15							
13.30							
13.45							
14.00							
14.30							
14.45							
16.15		HIIT 25					Gympa medel
16.45		HIIT 25			Rivig Cirkel 45		
17.00	Cykel 45						
17.10							
17.15		Gympa 45					
17.30	Uteträning 55		Styrka 45	Skivstång 45			
18.00	Skivstång 45	Uteträning 55	Löpning (ute)	Uteträning 55			
18.15		Core Movement 45					
18.20							
18.30			Cykel 45	Dansaerobic			
19.00	Dansaerobic 45						
19.05							
19.15		Dynamisk Yoga 75					
19.30							
20.00	Pilates						
21.15							
21.30							

Gruppträning | Höst 2020

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
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