

Gruppträningschema hösten 2019

Gäller från vecka 34 till 52 med eventuella korrigeringar vid helger och lov

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
MAMMA SMART 09.30 - 10.30 (Åsa)	06.30 - 07.00 SPRINT® (Emma >> Lotta)	06.30 - 07.00 FYRAN (Sarah)	MAMMA SMART 09.30 - 10.30 (Åsa)	06.30 - 07.00 FYRAN >>CXWORX® (Lotta>> Emma)	09.00 - 09.45 BODYPUMP® 45 (Anna-Karin) 09.50 - 10.20 SPRINT® (Anna-Karin)	09.00 - 09.45 SHBAM® (Alexandra G)
	11.15 - 11.45 FYRAN (Åsa) 11.50 - 12.20 RÖRLIGHET+ AVSLAPPNING (Åsa)		11.15 - 11.45 BODYPUMP® 30 (Åsa) 11.50 - 12.20 RÖRLIGHET+ AVSLAPPNING (Åsa)			
17.30 - 18.00 SPRINT® (Marie) 18.10 - 18.55 SHBAM® (Anette) 19.05 - 19.50 BODYPUMP® 45 (Alexandra V) 20.00 - 21.00 BODYCOMBAT® (Sanna)	17.30 - 18.15 CYKEL (Carita) 18.20 - 18.50 CXWORX® (Åsa) 19.00 - 19.45 BODYSTEP® (Åsa) 19.50 - 20.20 BODYPUMP® 30 (Åsa)	18.40 - 19.25 BODYPUMP® 45 (Anna-Karin) 19.30 - 20.00 SPRINT® (Anna-Karin) 20.10 - 20.55 SHBAM® (Alexandra G)	17.30 - 18.15 BODYCOMBAT® (Sanna) 18.20 - 19.05 BODYSTEP® (Kicki) 19.10 - 19.40 CXWORX® (Kicki) 19.45 - 20.30 SHBAM® (Anna)	17.30 - 18.15 AW-TRÄNING (rullande)	17.30 - 18.00 BODYSTEP® 30 (Anna-Karin) 18.05 - 18.35 CXWORX® (Anna-Karin) 18.45 - 19.15 SPRINT® (Emma>>Lotta/Marie) 19.30 - 20.15 BODYCOMBAT(Katta)	



Gruppträningsschema hösten 2019

Gäller från vecka 34 till 52 med eventuella korrigeringar vid helger och lov