



Gruppträningschema hösten 2019

Gäller från vecka 40 tills vidare. Vi reserverar oss för korrigeringar samt förändringar över storhelger.

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
	06.30 - 07.00 SPRINT® (Lotta)	06.00 - 06.30 FYRAN (Sarah)	MAMMA SMART 09.30 - 10.30 (Åsa)	06.30 - 07.00 CXWORX® (Emma)	09.00 - 09.45 BODYPUMP® 45 (Anna-Karin) 09.50 - 10.20 SPRINT® (Anna-Karin)	
	11.15 - 11.45 FYRAN/HIIT (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) 18.05 - 18.50 ZUMBA 45 (Lita) 19.00 - 20.00 LÖPGRUPP Tobias 19.00 - 20.00 BODYPUMP®	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)	17.30 - 18.15 FAMILJETRÄNING Jonna 18.40 - 19.10 SPRINT® Anna-Karin 19.20 - 20.05 BODYPUMP® 45 (Anna-Karin)	18.00 - 18.30 SMART HIIT Lotta 18.40 - 19.10 CXWORX® (Kicki) 19.15 - 20.00 BODYSTEP® (Kicki)	17.45 - 18.45 ZUMBA Lita		17.30 - 18.00 BODYSTEP® 30 (Åsa/Kicki) 18.05 - 18.35 CXWORX® (Åsa/Kicki) 18.45 - 19.15 SPRINT® (Lotta/Marie) 19.30 - 20.00 SMART HIIT (Lotta/Jonna)