



## Gruppträningschema hösten 2020

Gäller från måndag vecka 34 tills vidare. Vi reserverar oss för ändringar samt anpassningar över storhelger.

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
	06.30 - 07.00 CXWORX® Emma		MAMMA SMART 09.30 - 10.30 Åsa	06.30 - 07.00 SPRINT® Lotta	09.00 - 10.00 (varannan) LÖPGRUPP Staffan  09.00 - 09.45 BODYPUMP® 45 Anna-Karin  09.50 - 10.20 SPRINT® Anna-Karin	
	11.15 - 11.45 LUNCHPASS Åsa		11.15 - 11.45 BODYPUMP® 30 Åsa			
17.45 - 18.30 ZUMBA GOLD Hilda  18.40 - 19.10 SMART CORE Hilda  19.00 - 20.00 LÖPGRUPP Tobias/Sarah  19.20 - 20.20 BODYPUMP 60® Linda	17.45 - 18.15 SPRINT Lotta  18.20 - 18.50 SMART HIIT® Lotta  19.00 - 19.30 CXWORX® Åsa  19.40 - 20.20 BODYSTEP® Åsa	18.40 - 19.25 BODYPUMP® 45 Anna-Karin  19.30 - 20.00 SPRINT® Anna-Karin	18.00 - 18.30 SMART HIIT Hilda  18.40 - 19.30 ZUMBA Hilda			16.40 - 17.25 BODYSTEP® 45 Kicki  17.30 - 18.00 CXWORX® Kicki  18.10 - 18.40 SPRINT® Marie