



## Gruppträningschema våren 2020

Gäller från tisdag vecka 2 tills vidare. Vi reserverar oss för ändringar samt anpassningar 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)			
17.50 - 18.50 ZUMBA 60 (Lita)  19.00 - 20.00 LÖPGRUPP Tobias  19.00 - 20.00 BODYPUMP 60® Linda	17.30 - 18.00 HIIT Lotta  18.10 - 18.40 SPRINT® Lotta  18.50 - 19.20 CXWORX® (Åsa)  19.30 - 20.15 BODYSTEP® (Åsa)  20.15 - 20.45 RÖRLIGHET+ AVSLAPPNING (Åsa)	17.45 - 18.30 TEAMCYCLING Carita  18.40 - 19.25 BODYPUMP® 45 (Anna-Karin)  19.30 - 20.00 CXWORX® Anna-Karin	18.30 - 19.00 SMART HIIT Hilda  19.10 - 20.00 Zumba Hilda			17.30 - 18.15 BODYSTEP® 45 (Kicki)  18.20 - 18.50 CXWORX® (Kicki)  19.00 - 19.30 SPRINT® (Marie)