

**GRUPPTRÄNINGSSCHEMA VINTER 2012 START 9.1.2012**

TID	MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG
07.00			Kettlebell 40 Jenny		Spinning 40 Jette CXWorx 30 Jessica
11.00	Cxworx 30 Emelie		HIT 30 Irene		Bodybalance 45 Tabita
12.00		Spinning 40 Kristina		Core 45 Pia	
16.00		Hit 50 Emelie	Pilates Inka		Bodycombat Jenny / Kicki
16.15	Spinning 60 Emelie	Spinning 45 Jessica			
16.30					Spinning 45 Malin
16.45	Core Tessan		Bodypump Jette	Bodycombat Jenny cxworx 30 Emelie	
17.00	Zumba Maria	Kettlebell 30 Jessica	Funky kidz 6-8 Isabelle		Sh'bam 45 Boryana
17.15				Power yoga Carina	Bodybalance Tabita
17.30		Spinning 60 Mysan		Spinning 45 Emelie	
17.45					
18.00	Boxercise Jani/Pia Funky kidz 6-8 Isabelle	Bodystep Sara Pilates Teresa	Sh'bam 45 Zuzette Flowing Tessan Spinning 60 jette	Bodypump Ia	<b>LÖRDAG</b> <b>EXTRA PASS</b> 10.15 Spinning 120min 11 -11.45 FunkyK 4 - 5årAnna 12 -12.45 FunkyK 6 - 8år Anna
18.15	Spinning 45 Madde				
18.45		Switching 45 Mysan		Spinning 60 Linda Su	12 - 13 Bliss 12-14år Malin
19.00	HIT 50 Mysan Pilates Linda Sa	Bodycombat Kicki Spinning 60 Mattias	Bodystep Sara Cxworx Tessan	Zumba Lykke	13 - 14 Bliss 9-11år Malin 14 - 15 Bliss 9-11år Anne-Lie
20.00	Bodypump Amanda Bodybalance Jette	Bodyjam Maria Power yoga Carina	Zumba Irene	Hit 50 Mattias Bodybalance Linda Su	<b>SÖNDAG</b> <b>EXTRA PASS</b>



Blå markering = A-sal. Röd markering = B-sal. Grön markering = Spinningsal.

Grå markering = Switching i gymsal. Lila markering=Funky Kidz A-sal. Gul markering= Bliss B-sal

**OBS! Kom ihåg att följa våra bokningsregler!**

**Vi förbehåller oss rätten att passen inte alltid körs enligt schema, ändringar kan förekomma!**

