

Sportlovsschema

14.2-22.2

Lördag 14.2	Söndag 15.2	Måndag 16.2	Tisdag 17.2
Kl.11.00-13.00 Långcykling 120 (kliv av efter 60 om du vill) Pia A	Kl.11.30-12.15 Flow 45 Malin		Kl. 11.00-12.00 Core 45/60 Pia L
Kl.11.30-12.30 Yoga 60 Boryana	Kl. 12.30-13.15 Styrka Lår och Rumpa 45 Cecilia	kl.16.20-16.50 Tabata 30 Tina	Kl.16.30-17.00 Styrka Lår och Rumpa 30 Cecilia
Alla hjärtans dag- bjud med en vän utan extra kostnad på Cykling eller Yoga 		Kl.17.00-17.30 Styrka Helkropp 30 Kicki	Kl.17.05-17.35 Styrka Överkropp 30 Cecilia
Vännen kan bokas in via receptionen från 8.2 eller komma på drop in i mån av plats.		Kl.17.45-18.30 Box 45 Kicki	Kl.17.45-18.30 The Trip 45 Malin
		Kl.19.45-20.45 Yoga 60 Boryana	Kl.18.45-19.30 Pilates 45 Malin

Onsdag 18.2	Torsdag 19.2	Fredag 20.2	Lördag 21.2	Söndag 22.2
	Kl. 11.00-12.00 Core 45/60 Pia L	Kl.11.00-11.30 Styrka Helkropp 30 Veronica	Kl.11.00-11.30 Cykling 30 Johanna	Kl.11.30-12.15 Flow 45 Malin
		Kl.11.35-12.00 Rörlighetsträning 25 Veronica	Kl.11.40-12.10 Deep Mobility 30 Johanna	Kl.12.30-13.15 Cirkelträning 45 Veronica
Kl.16.45-17.15 Tabata 30 Tina	Kl.16.30-17.00 Cykling 30 Malin	Kl.16.00-16.45 Country- Jumping 45 Tindra och Erica		
Kl.17.20-17.50 Core 30 Tina	Kl.17.10-17.40 Kettlebell 30 Veronica			
Kl.18.00-18.45 Styrka Helkropp 45 Anna	Kl.18.00-19.00 Pilates 60 Veronica			
Kl.19.00-20.00 Yoga 60 Emelie				