

Julschema 2025



Lördag 20.12	Söndag 21.12	Måndag 22.12	Tisdag 23.12
Kl.10.15-10.45 Flow 30 Malin	Kl.11.15-12.00 The Trip 45 Linda	Kl.16.30-17.00 Tabata 30 Annette	Kl.11.00-12.00 Core 45/60 Pia L
Kl.10.50- 11.20 Tabata 30 Malin	Kl.12.15-13.15 Pilates 60 Linda	Kl. 16.30-17.00 Cykling 30 Johanna	
		Kl.17.10-17.40 JulCore 30 Johanna	Kl. 17.00-18.00 UppesittarCirkel 60 Veronica
		Kl.19.00-20.00 Yoga 60 Emelie	Kl.17.45-18.30 Cykling 45 Pia A
Julafton 24.12	Juldagen 25.12	Annandag jul 26.12	Lördag 27.12
Endast Nyckelgym	Kl.11.30-12.30 Styrka Helkropp 60 Gästinstruktör Maria Liewendahl	Kl.11.15-11.45 Tabata 30 Annette	Kl.10.15-10.45 Core 30 Tina
		Kl. 11.15-13.15 Julskinksrace 120 (Cykling, kliv av efter 60min om du vill) Pia A	Kl.11.00-12.00 Zumba 60 Gästinstruktör Thalia
		Kl.12.00-13.00 Pilates 60 Any	
Söndag 28.12	Måndag 29.12	Tisdag 30.12	Nyårsafton 31.12
		Kl.11.00-12.00 Core 45/60 Pia L	Kl.10.15-10.45 Nyårscyckling 30 (James Bond Tema) Malin
Kl.11.15-12.00 The Trip 45 Linda	Kl.17.30-18.15 Kettlebell 45 (Grab & Swing) Malin	Kl.16.30-17.15 Styrka Helkropp 45 Kicki	Kl.11.00-12.00 Dansa in det nya året! Zumba 60 Gästinstruktör Thalia
Kl.12.15-13.15 Pilates 60 Linda	Kl.18.15-19.15 Cykling 50/60 Pia A	Kl.17.30-18.15 Disco-Jumping 45 Tindra	
	Kl.19.00-20.00 Yoga 60 Emelie	Kl.18.30-19.15 Flow 45 (Affirmationer för det nya året) Malin	
Nyårsdagen 1.1	Fredag 2.1	Lördag 3.1	Söndag 4.1
Endast Nyckelgym	Kl. 11.00-11.30 Styrka Helkropp 30 Veronica	Kl.10.30-11.15 Brinnande Julskinkor 45 (styrka lår och rumpa) Cecilia	Kl.11.15-11.45 Tabata 30 Malin
	Kl.11.35-12.00 Rörlighetsträning 25 Veronica	Kl.11.00-11.45 The Trip 45 Pia A	Kl.12.00-12.45 Pilates 45 Malin

