

TRÄNINGSSCHEMA

TID	MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
07.00	Vattenträning 50 min			Vattenträning 30 min			
08.00			Vattenträning 50 min		Morgonyoga Ojämna veckor 45 min		
08.30						Vattenträning 50 min	
09.00					Fredagsfys 45min		
09.30						Vattenträning 50 min	
10.00	Vattenträning 50 min						Vattenträning 50 min
11.00						Cirkelträning 60 min	Endorfiner 60min
17.00			Yoga 75 min				
17.30		Tjejfys/box 60 min					
18.00	Magfokus & Surprice 60 min		Funktionell träning 60 min	Boxning 60 min			
18:30		Hiit-Träning 30 min	Yoga 75 min				
19:00	Grundträning 60 min & Yoga 75 min		Cross-Country 60 min	Stretch & rörlighet 30 min			
19.15		Basturitual 30 min					