

# TRÄNINGSSCHEMA

VECKA 3-14

TID	MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
07.00	Vattenträning 50 min			Vattenträning 30 min			
08.00			Kl. 08.05 Vattenträning 50 min				
08:30						Boxfys 50 min	
09.00			Kl. 09.05 Vattenträning 50 min		Fredagsfys (drop out 9.45) 60 min		
09.30						Vattenträning 50 min	
10.00	Vattenträning 50 min						Vattenträning 50 min
14.30							Endorfiner (inne/ute) 75 min
16.00							Basturitual 15 min
17.00			Yoga 75 min				
17.30	Kl 17.45 AfHo dans 60 min	Tjejfys/box 60 min					
18.00				Kl. 18.15 Cirkelfys 60 min			
18.30		Hitt-Träning 30 min	Yoga 75 min				
19.00	Late Monday - mixat pass 75 min/ Yoga 75 min	Kl. 19.15 Basturitual 30 min					

- Med reservation för ändring