

TRÄNINGSSCHEMA

VECKA 17-24

TID	MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
07.00	Vattenträning 50 min			Vattenträning 30 min			
08.00	Early Monday Workout 60min		Cross Fit Fyspass 60min		Fredagsfys 60min		
08.30						Boxfys 50 min	
09.00			Vattenträning (min 4 pers) 30min		Vattenträning 30min		
09.30						Vattenträning 50 min	
10.00	Vattenträning 50 min						Vattenträning 50 min
15.30							Endorfiner 75min
17.00			Yoga 75 min				
17.30		Tjejfys/box 60 min					
17.45	AFHO 60 min						
18.00				Kl. 18.15 Cirkelfys 60 min			
18.30		Hiit-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