

TRÄNINGSSCHEMA

VECKA 34-35

TID	MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
07.00				Aquapower 30min			
07.30							
08.00	Monday morning Workout 60min		Gym weight training 60 min		Muscle up friday 60 min	Functional training /TRX 60 min	
09.00	Aquatabata 30 min		Aqua 50 min				Aqua 50 min
09.15						Aquapower 30 min	
10.00							Box 4 fun 60 min
17.30		Tjejfys/ box 4 fun 90 min					
18.00			Sommaryoga 75 min				
18.15				Çirkelfys 60 min			
18.45	Yoga 75 min						
19.00		Hiitpass 30 min					
19.45							

- Med reservation för ändring