

# TRÄNINGSSCHEMA

VECKA 36-50

TID	MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
07:00				Aqua power 30 min			
07:45					Muscle up friday 60 min		
08:00	Monday morning workout 60 min		Gym weight training 60 min			Functional training/ TRX 60 min	
09:00	Aqua Tabata 30 min		Aqua 50 min				Aqua 50 min
09:15						Aquapower 30 min	
10:00	Aqua 50 min						Box 4 fun 90 min
17:00			Global yoga 75 min <b>EJ. v.36 och v.37</b>				
17:30		Tjejfys/box 4 fun 90 min			Core/step party 60 min		
18:15				Cirkelfys 60 min			
18:30			Global yoga 75 min <b>EJ. v.36 och v.37</b>				
18:45	Vitalitetsyoga 75 min						
19:00	Barra move 60 min	Hiit-Träning 30 min					
19:45		Basturitual 30 min					

- Med reservation för ändring