

TRÄNINGSSCHEMA

VECKA 2-12

TID	MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
07:00	Aqua 50 min			Aqua power 30 min			
08:00			Gym weight training 60 min		Fredagsfys 60 min		Aqua 50 min
8:30						Aqua 45 min	
09:00	Cirkel senior 45 min		Aqua 50 min				
09:30						Functional training/ TRX 60 min	
10:00	Aqua 50 min		Easy Stretch Relax 45 min				Box 4 fun 60 min
11:00							Hiit 30 min
11:45							Basturitual 15 min
17:00			Global yoga 75 min Start v.3				
17:30		Tjejfys/box 4 fun 90 min					
17:45	Barra move 60 min						
18:15				Cirkelfys 60 min			
18:30			Global yoga 75 min Start v.3				
18:45	Vitalitetsyoga 75 min Start v.3						
19:00		Hiit-Träning 30 min					
19:45		Basturitual 30 min					

- Med reservation för ändring