

Träningschema Höst, Vinter 2020 reservation för förändringar: vidare info ang passet finner du i bokningssystemet

Schema	Tid	Klass	Antal deltagare	Längd	Coach	Information/lokal
Måndag	07:00-07:50	Monday workout!	10	50	Jeanette	Vatten och ute träning förekommer.
	8:00-08:45	TRX	6	45	Jeanette	Träningsalen
	09:00-09:45	Cirkel senior	8	45	Jeanette	Startar 20-19-21
	10:00-10:45	Aqua	8	45	Camilla/Jeanette	Startar 20-19-21
	18:45-20:00	Yoga	6	75	Emma Ståhl	
	17:00-17:30	TRX	6	30	Jeanette	Träningsalen
Tisdag	17:30-18:30	Box 4 fun, tjejfys	10	60	Jeanette	sal/ute
	18:45-19:15	Hit träning	10	30	Jeanette	Tabata ute/inne
	19:30-20:15	stretch/triggerboll, tränings snack	8	45	Jeanette	träningsalen/ gymmet
Onsdag	07:00-08:00	workout of the morning	10	45-60 min	Jeanette	Jag gör ni kör! Passet är styrka / cardio.
	09:00-09:50	Aqua	10	50	Ulrika wallenius	
	18:30-20:00	Yoga	10	60, 75, 90 min pass	Varierande	Laser
Torsdag	07:00-07:30	Aqua Power	10	30	William Patrik	högintensivt pass
	17:15-18:15	Barra Moves	6	60	Steffanie Wiberg	Stardatum är framflyttad .
	18:30-19:30	Cirkelträning	10	60	Jessica	Utomhus vid fint väder
Fredag	Happening					kommer stå i bokningssystemet
Lördag	08:30-09:30	Saturday workout	10	60	Jeanette	varierande se passbokningssystem.
Söndag	08:30-09:00	Aqua power	10	30	jeanette	Högintensivt pass
	09:15-10:00	Box 4 Fun/ säck träning	8	45	Jeanette	Kom uppvärmd. Sal/ute
	10:15-11:15	Utomhusfys/ skogen/Arenan	15	60	Jeanette	varma kläder, handskar
	10:45-11:00	Bastu /bad	6	15	jeanette	Startar när det är kyligt
	11:00-11:15	Bastu/bad	6	15	Jeanette	Startar när det är kyligt