

Träningschema från vecka 45 med reservation för förändringar

Schema	Tid	Klass	Antal deltagare	Längd	Coach	Information/lokal
<b>Måndag</b>	07:00-08:00	Monday workout!	10	60	Jeanette	Vattenträning kan förekomma/ Uteträning kan förekomma: står i bokningssystem Söndag kväll
	8:30-09:15	Cirkel senior	10	45	Jeanette	KB/Utomhus
		Cirkel senior	10	45	Jeanette	KB/Utomhus
	09:30-10:00	Aqua	6	30	Jeanette	
	10:15-10:45	Aqua	6	30	Jeanette	
	18:30-19:30	Monday workout!	10	60	Jeanette	Ute/Kb
<b>Tisdag</b>	17:30-18:30	Box 4 fun	10	60	Jeanette	Kb/träningsalen
	18:45-19:15	Hit träning	10	30	Jeanette	Tabata ute/Kb
	19:30-20:00	Hit träning	10	30	Jeanette	Tabata ute/Kb
<b>Onsdag</b>	07:00-08:00	workout of the morning	10	45-60 min	Jeanette	Jag gör ni kör! Passet är styrka / cardio. Träningsalen/KB
	08:10-08:40	Aqua	6	30	Ulrika wallenius	
	08:45-09:15	Aqua	6	30	Ulrika wallenius	
<b>Torsdag</b>	07:00-07:30	Aqua Power	6	30	William Patrik	högintensivt pass
	18:30-19:30	Cirkelträning	10	60	Jessica	Utomhus vid fint väder
<b>Fredag</b>	Eventuella x pass		10			kommer stå i bokningssystemet
	16:30-17:00	Mindfulness	10	30	Allexandra	Laser
	17:15-17:45	Mindfulness	10	30	Alexandra	Laser
<b>Lördag</b>	09:00-10:00	Saturday workout	10	60	Varierande	varierande se passbokningssystem.
	Här kan det komma x pass		10			Kommer stå i passbokningssystemet
<b>Söndag</b>	08:30-09:00	Aqua power	6	30	jeanette	Högintensivt pass
	09:15-09:45	Aqua Power	6	30	Jeanette	högintensivt pass
	10:00-10:30	Säck-fys	8	30	Jeanette	Kläder efter väder(i ur och skur)
	10:45-11:45	stationer i skogen	10 +	60	Jeanette	Kläder efter väder( i ur och skur)

Välkomna att boka in er på pass. Utomhuspasset skogen möts upp vid starten av hinderbanan vid parkeringen, tänk på oömma kläder, handskar. Övriga utomhuspass träffas nere vid Kokkaburra / Volleybollplanen . Vi hjälper er gärna med bokning och avbokning av pass. Hjärtligt välkomna