

TRÄNINGSSCHEMA

VECKA 19

TID	MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
07.00							
08.15			8.15 - 9.00 Rörlighet				
08.30							
08.45							
09.00							
10.00				10.00 - 12.00 Happening		10.00 - 11.00 Yoga	10.00 - 11.00 Söndagsfys
17.00							
17.30		17.30 - 18.30 Box 4 fun					
18.00	18.00 - 19.00 Yoga						
18.30			18.30 - 19.40 Power Utomhus				
18.45		18.45 - 19.15 Hiit träning 1					
19.30		19.30 - 20.00 Hiit träning 2					

- Med reservation för ändring