

Gruppträningschema

Gäller fr.o.m 9 januari 2012

	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
06.45	Core 40	Poweryoga 45	Cykel 45		Core 40		
09.15						BodyPump	
09.15						Kundalini Yoga	
10.00				Mammaträning 40			
10.00		Seniorträning 45		Seniorträning 45			
10.15						Cykel	
11.00	BodyPump			S.P.Y.C	BodyPump		
11.15		Core station 40	Coreball 40	Cykel			
11.45	Cirkelträning		Cirkelträning				
12.00	Cykel 45	Cykel 45	Cykel 45		Cykel 45		
12.15				Poweryoga 45			
12.30	Mammaträning 40						
16.00							
16.30		S.P.Y.C plus 75			BodyCombat		
17.00	Zumba		BodyPump	Core station 40	Cykel 45		
17.00	Poweryoga	Core 40	Poweryoga				
17.10							Core 40
17.10							Tabata/Intervall 40
17.15	BodyPump/Cykel 90			Tabata/Intervall 40	Zumba		
17.50				Cykel Medel			
18.00	BodyCombat	Cykel Medel	Cykel	AfroPowerDance			Cykel
18.00	Kettlebells	BodyPump	BodyCombat	BodyPump/Cykel 90			BodyPump
18.00		Danceaerobic					Zumba
18.10			Core 40				
19.00	Core 40	AfroPowerDance	Kettlebells	Box 75			
19.00				BodyPump			
19.10		Cykel					
19.15	Cykel 75	Box 75	S.P.Y.C				BodyCombat
19.30				Yoga 75			
20.00	BodyPump		Zumba				
20.10				Core 40			

Alla pass är 55-60 minuter om inget annat anges. Med reservation för ändringar.