



Höstschema 2021

MED RESERVATION FÖR ÄNDRINGAR

Måndag

07:45 Yinyoga 60, Petra
09:00 GymPower light 60, Anette
09:00 Styrka med Stefan 60
10:10 Zumba Gold 55, Anette
12:10 Workouts 40, Anette
17:00 Soma Move 50 Johanna
17:50 Yinyang yoga 60, Lena
18:00 Strength Dev 45, Madde
18:00 Bodystep 60, Anette o Åsa
19:10 Jumping 40, Ebba
19:10 RPM 50, Gustav
19:10 Yinyoga 60, Jeannette
20:00 Bodyattack 30, Ebba

Tisdag

10:20 PowerBalance 50, Anette/Åsa
10:30 Jumping soft 40, Anette/Åsa
12:10 Jumping 30, Åsa
16:50 Bodybalance 50, Åsa
17:10 Kettlebells 50, Jenny N
17:30 Tabata HIT 50, Linda
17:50 SomaMove Stående 50, Maggi
18:00 Powerbox 50, Eva o Linneá
18:30 Bodypump 60, Anders
18:50 Les Mills Core 45, Maggi
19:45 Yinyoga 60, Jeannette
19:40 Jumping Run 40, Andreas

Torsdag

08:00 Spinning med Stefan 50
09:00 Styrka med Stefan 60
10:20 PowerBalance 50, Åsa
12:00 Strength Dev. 45, Linda
17:00 Pilates 50, Maggi
17:00 Bodypump 60, Sofia
17:15 GritStrength 30, Zohaib/Madde
18:00 Bodybalance 55, Maggi
18:00 Spinning Light, Jenny A
18:10 DanceAerobics, Sofia Åsa
19:00 Spinning 60, Jenny A
19:10 Yinyoga 60, Maggi
19:10 Jumping 40, Ebba
20:00 Bodyattack 30, Ebba

Fredag

05:45 RPM 50, Gustav
07:45 Yinyoga för män 60, Petra
09:30 CrossPower Light, Petra/Åsa
10:30 Jumping soft 40, Linnea
12:00 BodyPump 45, Linda
16:30 Spinning styrka 70, Malin
17:00 Jumping 40, Johanna

Lördag

08:30 Yinyoga 60
09:00 Soma Move 50, Johanna

Kom ihåg att vi erbjuder **Les Mills Virtuella pass**. När salarna är lediga från "live-starta igång ett virtuellt pass.

Salen Agön

Salen Kråkön (spinningsalen)

Salen Tärnön (yogasalen)

Onsdag

05:45 RPM 50, Gustav

09:30 Gympower light 50, Madde

10:30 Crosspower light 40, Eva

12:10 Cirkelfys 40, Eva

14:00 Yinyoga 50, Petra

15:00 Yoga Nidra 30, Petra

17:00 Yinyoga 60, Katarina

17:15 Strength Dev. 45, Marie

17:20 Bodyjam 60, Agneta

18:10 Bodycombat, Zohaib

18:30 Gummibandspass, Sofia

19:10 RPM 50, Claes

19:10 Jumping 40, Sofia

Söndag

16:00 Strength Dev. 45, Sofia

16:45 Lår-& rumppass 30, Jenny A

17:00 Jumping 40, Sofia

17:30 Spinning Distans 90, JennyA

18:00 Bodypump 60, Anders/Linda

19:20 Yinyoga 70, Maria