

HÖSTSCHEMA 9 SEPTEMBER - 15 DECEMBER

Måndag

06:45 Yinyoga, Jeanette
08:00 Yinyoga för män, Åsa
09:30 GymPower Light, Madde
09:30 Styrka med Stefan
12:10 Grit Strength, Madde
16:45 Soma Move, Maria
17:30 Flow & Balance, Felicia
17:50 CX Worx, Maggi
18:30 Bodybalance, Maggi
18:40 Tap power 360, Felicia
19:45 Speed Jumping, Felicia
19:50 RPM, Gustav

Tisdag

09:30 Flow & Balance, Felicia
10:30 Jumping Light, Felicia
12:10 Jumping, Felicia
12:10 CXWorx, Madde
16:20 KBAR Boxing/Sandbags nyb, Denny
16:30 Yinyoga, Åsa
17:45 SpinningLight, Maria
17:30 Tabata, Linda
18:30 BodyPump, Linda
18:45 CrossPower, Jenny
19:45 Jumping, Sofia
19:45 KBAR Boxing/Sandbags, Denny Maria
20:00 Yinyoga, Jeanette

Onsdag

05:45 RPM, Gustav
09:30 GymPower Light, Madde
11:00 Zumba Gold, Anette
12:10 BodyPump, Maggi
17:00 Jumping, Wilma
17:00 BodyBalance, Felicia
17:30 BellPower, Jenny
18:10 Speed Jumping, Felicia
18:30 RPM, Gustav
19:00 BodyStep, Åsa
19:30 Zumba Fitness, Jenny
19:55 Bodycombat, Madde
20:00 Yinyoga, Åsa

Torsdag

09:00 CorePower light, Madde
09:30 Styrka med Stefan
10:40 CrossPower Light, Felicia
10:30 Jumping Light, Sofia
12:10 Tabata, Linda
12:10 Jumping, Felicia
17:00 Tap Power 360, Felicia
17:00 PowerBox, Sofie/Elin
18:00 Jumping, Emmy
18:00 Yinyoga, Lena
18:10 Soma Move med Felicia
19:00 Club Mix, Felicia
19:10 Spinning Intervall, Maria

Fredag

05:45 RPM, Gustav
06:30 Jumping, Isabell
08:00 Yinyoga light, Lena/Åsa
09:30 Jumping Light, Felicia
12:10 BodyPump, Linda
16:00 Yinyoga, Lena
16:30 Jumping Light, Sofia
17:30 Speed Jumping, Felicia

Lördag

08:30 Lördagsyoga
14:00 Jumping

Söndag

16:10 Speed Jumping, Felicia
16:50 BodyJam, Agneta
17:00 Jumping, Felicia
18:00 BodyPump, Anders
18:00 FTP-test, Maria
18:45 SpinningWatt, Maria
19:10 Jumping, Isabell

* med reservation för ändringar



Kom ihåg att testa **Les Mills Virtuella pass** - när salarna är lediga från "live-klasser" kan du själv starta igång ett virtuellt pass. Kolla i Träningsvarvets app efter Les Mills Ondemand efter tider.