

VÅRSHEMA 2020

Måndag

06:45 Yinyoga, Jeanette
08:00 Yinyoga för män, Åsa
09:30 GymPower Light, Madde
09:30 Styrka med Stefan
10:40 StepPower Light, Linnea
12:10 Grit Strength, Madde
16:00 Röstyoga, Ulrika
16:40 CrossPower, Madde/Emmy
17:20 PowerBox, Sofie
17:30 Flow & Balance, Felicia
17:50 CX Worx, Maggi
18:30 Bodybalance, Maggi
18:30 Yinyoga, Maria
18:40 Tap power 360, Felicia
19:45 Speed Jumping, Felicia
19:45 RPM, Gustav

Torsdag

08:50 CorePower light, Madde
09:30 Styrka med Stefan
09:40 CrossPower Light, Felicia
10:40 Jumping Light, Felicia/Åsa
12:10 Tabata, Linda
12:10 Jumping, Felicia
17:00 Tap Power 360, Felicia
17:00 BodyJam, Agneta
18:00 Jumping, Åsa/Wilma
18:00 Yinyoga, Lena
18:10 Soma Move med Felicia
19:00 Club Mix, Felicia
19:10 Spinning Intervall, Maria

Tisdag

06:30 VoicePower, Ulrika
09:30 Flow & Balance, Felicia
10:30 Jumping Light, Felicia
12:10 Jumping, Felicia
16:00 Yinyoga, Åsa
16:40 Pilates, Maggi
16:50 SomaMove/Slow m Maria
17:30 Tabata, Linda
17:45 SpinningLight, Maria
18:30 BodyPump, Linda
18:45 KBAR Boxing/Sandbags, Denny
19:45 Jumping, Sofia
19:45 Bodycombat, Madde
20:00 Yinyoga, Jeanette

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

Onsdag

05:45 RPM, Gustav
09:30 GymPower Light, Madde
10:40 Zumba Gold, Anette
10:40 GymPower Light, Madde
12:10 BodyPump, Maggi
12:10 Strong, Anette
17:00 Jumping Light, Sofia
17:00 BodyBalance, Felicia
18:00 Pound Workout, Jenny
18:00 Speed Jumping, Felicia
18:35 Zumba Fitness, Jenny
18:50 BodyStep, Åsa
18:50 Yinyoga, Jeannette (start mars)
19:45 RPM, Gustav
19:50 Jumping Fusion, Emmy/Isabell
20:00 Yinyoga, Åsa

Lördag

08:30 Lördagsyoga
09:40 VoicePower, Ulrika
14:00 Jumping

Söndag

14:00 Pound Workout, Anette
15:00 Zumba Fitness, Anette
16:10 Speed Jumping, Felicia
17:00 Jumping, Felicia
17:30 Röstyoga, Ulrika
18:00 BodyPump, Anders
18:00 SpinningWatt, Maria
19:20 Yinyoga, Maria

* 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.



