

VÅRSHEMA 2021

MED RESERVATION FÖR ÄNDRINGAR!

Måndag

09:00 Stavgång, Stefan**
10:20 StepPower Light, Linnéa
12:10 Kettlebells, Norton
16:40 Jumping Light, Norton
17:20 SpinningStyrka, Malin
17:30 Flow & Balance, Felicia
17:40 Jumping Fusion, Isabelle
18:40 Kettlebells, Jenny
18:50 Tap power 360, Felicia
19:30 Yinyoga, Maria
19:45 Speed Jumping, Felicia
19:45 RPM, Gustav
20:30 Speed Jumping, Norton

Tisdag

09:30 Flow & Balance, Felicia
10:30 Jumping Light, Felicia
12:10 Jumping, Felicia
17:00 Bodybalance, Maggi
17:30 Tabata, Linda
18:00 Yinyoga, Jeanette N
18:10 Les Mills Core, Maggi
18:30 Body Pump, Linda
19:45 Jumping, Sofia



Onsdag

05:45 RPM, Gustav
09:30 CrossJumping Light, Norton
11:00 Zumba Gold, Anette
12:10 Jumping Fusion, Emmy
17:00 Tap Power 360, Felicia
17:10 Soma Move, Maggi
17:40 Yinyoga, Katarina
17:50 Speed Jumping, Felicia
18:40 **Livestream** Zumba, Jenny***
18:40 Bodystep, Åsa
18:50 Speed Jumping, Norton
19:45 Yinyoga, Jeannette N
19:45 RPM, Gustav
19:45 Jumping, Norton

Torsdag

09:00 Stavgång Stefan**
10:00 Hips'n'Hoop light, Felicia
12:10 Tabata, Linda
16:00 Bodypump, Åsa
17:00 Pilates, Maggi
17:00 Bodypump, Anders
17:00 Bodybalance, Felicia
18:00 BodyJam, Agneta
18:00 CrossPower, Emmy
18:00 Yinyoga, Lena
19:00 Club Mix, Felicia
19:10 Spinning Intervall, Maria
20:00 Speed Jumping, Norton

Fredag

05:45 RPM, Gustav
06:30 Jumping, Isabelle
09:30 Jumping Light, Felicia
12:10 BodyPump, Linda
16:00 Yinyoga, Lena
16:30 Spinning Intervall, Malin
16:15 Hips'n'Hoop, Felicia
17:10 Hips'n'Hoop, Felicia
18:10 Jumping, Felicia

Lördag

08:30 Yinyoga
14:00 Jumping
15:00 Speed Jumping, Norton

Söndag

15:15 Pulshöjar'n, Felicia Sofia
16:10 Jumping, Sofia
16:10 Speed Jumping, Norton
17:00 Jumping, Felicia
17:00 RPM, Claes
18:00 BodyPump, Anders
18:00 Zumba, Anette
19:10 HIIT Mix, Linda
19:15 Yinyoga, Maria

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

* Med reservation för ändringar

** Stavgångens samlingsplats är vid entrén på Träningsvarvet

***Körs online via ZOOM, anmäl dig via appen/hemsidan, du får ett mail ett par timmar innan passet startar