



VÅRSHEMA 2023

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 JumpingStyrka 40, Linnea
15:30 Restorative Yoga 70, Katarina
17:00 Yinyang yoga 60, Lena
17:10 Soma Move 50 Johanna
17:50 SpinningStyrka 70, Malin
18:10 Jumping Soft 40, Johanna
18:10 Bodybalance 50, Åsa
19:00 Bodyattack 30, Ebba
19:10 RPM 50, Gustav
19:15 Yinyoga 60, Jeannette
19:40 Jumping 40, Ebba

Torsdag

09:00 Styrka med Stefan 60
10:15 Yinyoga 60, Emma
12:10 Strength Developm 45, Linda
16:50 Grith Strength 30 , Zohaib
17:00 Pilates 50, Maggi
17:00 Bodypump 60, Sofia
17:30 Pound 30, Anette/Jenny
18:00 Bodybalance 55, Maggi
18:10 PowerBox 50, Linnéa
18:10 DanceAerobics, Sofia Åsa
19:10 Yinyoga 60, Jeannette
19:10 Jumping, Ebba/Linnea
19:10 Kettlebells 50, Jenny N

Tisdag

09:30 PowerBalance 50, Johanna
10:30 Jumping soft 40, Johanna
12:10 Jumping 35, Åsa
14:30 Yinyoga 60, Katarina
17:05 Les Mills Core 45, Maggi
17:30 Grith Strength 30 , Madde
18:00 SomaMove Stående 40, Maggi
18:00 Tabata 50, Linda
18:10 Spinning light 50, Jenny A
19:00 Body Pump 60, Anders
19:10 Spinning 60, Jenny A
19:10 Yinyoga 60, Maggi
20:10 Jumping HIT 40, Andreas

Fredag

05:45 RPM 50, Gustav
07:45 Yinyoga för män 60, Petra
09:30 CrossPowerLight, Petra/Åsa
10:30 Jumping soft 40, Åsa
12:10 BodyPump 45, Linda
16:30 SpinningStyrka 70, Malin
17:00 Jumping 40, Sofia

Lördag

08:30 Yinyoga 60, olika instruktörer
10:30 Soma Move 50, Johanna

Onsdag

05:45 RPM 50, Gustav
07:15 Energi & Flöde 30, Emma
10:00 Jumping soft 40, Linnea
11:00 Pound 30, Anette
12:10 Tabata 35, Anette
13:30 Yinyoga YogaNidra90, Petra
17:00 Yinyoga 60, Katarina
17:00 Zumba Fitness 45, Anette
17:10 Pure Strength, Marie
17:50 Les Mills Core 30, Madde
18:10 Bodystep 55, Åsa Anette
18:25 Strength Dev. 45, Madde
19:15 Jumping HIT 40, Sofia
19:20 RPM 50, Claes
19:20 Yoga Nidra 30, Åsa

Söndag

16:00 Strength Develop. 45, Sofia
16:50 Lår-& rumppass 30, Jenny A
17:00 Jumping 40, Sofia
17:30 Distansspinning 90, Jenny A
18:00 BodyPump60, Anders/Linda
19:20 Yinyoga 70, 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