

## GRUPPTRÄNING I STORA SALEN HÖSTTERMINEN 2 september – 13 december 2019

För att gå på passen tar du en lapp i receptionen som du sedan lämnar i gruppträningsalen.

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Helg
6.55 <b>Cirkelträning 40 min</b> <i>Pierre/Jonna</i>	7.30 – 14.45 <b>ETC</b> (Egen Träning i Cirkel) <i>Med reservation för ändringar på grund av andra inbokade aktiviteter i salen</i>	6.55 <b>MIC 40 min</b> <i>Bosse</i>		6.55 <b>Cirkelfys 45 min</b> <i>Bosse</i>	<b>Stora salen: ETC</b> (Egen Träning i Cirkel)
11.30 <b>Arch/basträning 30 min</b> <i>Helene</i>		11.30 <b>CirkelCore 30 min</b> <i>Emelie</i>		11.30 <b>PowerCore 30 min</b> <i>Emelie</i>	
				12.05 <b>Puls 20 min</b> <i>Emelie</i>	
16.10 <b>CirkelCore 30 min</b> <i>Carina</i>	16.10 <i>Nyhet!</i> <b>MIX 30 min</b> <i>Karin</i>	16.10 <b>Gympa 45 min</b> <i>Jonna</i>	16.10 <b>Arch+/basträning 45 min</b> <i>Pierre</i>	15.15 <b>Yoga Soft 45 min</b> <i>Jonna, Carina, Pierre</i>	
16.45 <b>Box 60 min</b> <i>Carina</i>	16.45 <b>Zumba 55 min</b> <i>Emelie</i>	17.05 <b>Skivstång 35 min</b> <i>Yvonne</i>	17.00 <i>Nyhet!</i> <b>Inspiration by Pilates 35 min</b> <i>Karin</i>	16.15 – stängning <b>ETC</b> (Egen Träning i Cirkel)	
17.50 <b>Intervallfys 50 min</b> <i>Bosse</i>	17.45 <b>Yoga 45 min</b> <i>Jonna</i>	17.45 <b>Puls 20 min</b> <i>Yvonne</i>	17.45 <b>Skivstång 45 min</b> <i>Karin</i>		
		18.05 <b>Flex 15 min</b> ( <i>Yvonne</i> )	18.30 <b>Flex 15 min</b> ( <i>Karin</i> )		

### Ändringar i schemat publiceras på intranätet och större ändringar även på Facebook!

Vi förbehåller oss rätten att: 1) Ställa in pass vid färre deltagare än fem. 2) Vid ordinarie ledares frånvaro ersätta passet med ett annat pass.  
3) Stryka ett pass ur schemat om deltagarna varit färre än fem, tre tillfällen i följd.

## VÄLKOMMEN!