

GRUPPTRÄNING I STORA SALEN 2 SEPTEMBER – 13 DECEMBER 2019

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

Ändringar i schemat publiceras på intranätet, större ändringar även på Facebook.

| Måndag | Tisdag | Onsdag | Torsdag | Fredag | Helg |
|---|---|---|---|---|---|
| 6.55 Cirkelträning 40 min Pierre/Jonna | 7.30 – 14.45 ETC (Egen Träning i Cirkel) <i>Med reservation för ändringar på grund av andra inbokade aktiviteter i salen.</i> | 6.55 MIC 40 min Bosse | | 6.55 Cirkelfys 45 min Bosse | Stora salen: ETC (Egen Träning i Cirkel) |
| | | 8 – 9 Salen bokad | 9.30 – 10.30 Salen bokad | 7.45 – 8.45 Salen bokad | |
| 11.30 Arch/basträning 30 min Helene | | 11.30 CirkelCore 30 min Emelie | | 11.30 PowerCore 30 min Emelie | |
| | 15 – 16 Salen bokad | 15 – 16 Salen bokad | | 12.05 Puls 25 min Emelie | |
| 16.10 CirkelCore 30 min Carina | 16.10 MIX 30 min Karin | 16.10 Gympa 45 min Jonna | 16.10 Arch+/basträning 45 min Pierre | 15.15 Yoga Soft 45 min Emelie, Carina, Jonna, Pierre | |
| 16.45 Box 60 min Carina | 16.45 Zumba 55 min Emelie | 17.05 Skivstång 35 min Yvonne | 17.00 Nyhet! Inspiration by Pilates 35 min Karin | 16.15 till stängning ETC Egen Träning i Cirkel | |
| 17.50 Intervallfys 50 min Bosse | 17.45 Yoga 45 min Jonna | 17.45 Puls 25 min Yvonne | 17.45 Skivstång 45 min Karin | | |
| | | 18.10 Flex 15 min (Yvonne) | 18.30 Flex 15 min (Karin) | | |

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!