

Måndag		Tisdag		Onsdag		Torsdag		Fredag		Lördag		Söndag	
									7.30 Cykelpass 45 min Stefan				
9.00 Pilates Malin		9.00 Yoga 60 min Malin		9.00 BodyPump Tinna		9.00 MediYoga 60 min Malin		9.00 Body- Balance Kristina		9.10 BodyPump Maria el Kerstin			
				10.30 Zumba Gold Anette						10.15 Sh´bam Fredrik el Kristina		10.00 Body- Balance Jenny	
			12.00 Cykelpass 45 min Stefan							11.00 Yoga 75 min Malin			
17.40 BodyPump Henrietta								17.00 Cirkel-Fys Julia				16.00 Zumba Gold Anette	16.00 Cykelpass Skiftande Instruktörer
	18.00 Cykelpass Johan	18.00 Sh´bam Fredrik el Kristina		18.00 Aerobics o Lätt-Step Lollo									
18.45 Step Kent		18.45 CXWORX Skiftande Instruktörer		18.45 CXWORX Skiftande Instruktörer				18.45 BodyPump Jenny					
19.45 Kettlebell André		19.30 Body- Balance Marianne		19.20 Cirkel-Fys Julia	19.20 Cykelpass Linder el Ola	19.45 Kettlebell André							

Gäller från den 8 januari. För att ett pass skall genomföras krävs minst tre deltagare.



Ni gillar väl oss på Facebook?
Sök på "Träningsstudio Nionde"

Nionde 15 år 2018

Under hela året kan du som tränar på Nionde bjuda med vänner på gratis passträning den NIONDE i månaden (Begränsat antal platser, först till kvarn gäller...)