

| 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 Se info nedan | | 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 Kristina | | 10.00 Body- Balance Jenny | |
| | | | 12.00* Cykelpass 45 min Stefan | | | | | | | 11.00 Yoga 75 min Malin | | 11.00 Zumba Gold Anette | |
| 17.40 BodyPump Henrietta | | | | | | | | 17.00 Cirkel-Fys Julia | | | | | |
| | 18.00 Cykelpass Johan el Erik | 18.00 Sh´bam Fredrik | | 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 3 April. För att ett pass skall genomföras krävs minst tre deltagare.

*= Cykelpass, tisdagar t o m 10 april

= Onsdagar kl. 09.00: Fr o m vecka 16: CXWORX el Cirkel-Fys. Se hemsida för info



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...)

