

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 MediYoga Malin				9.00 Body- Balance Kristina		9.10 BodyPump Skift Instr			
			10.15 Cykelpass 45 min Stefan	10.15* Zumba Gold Maria		10.00 Senior- Cirkel Julia				10.15 Sh'bam Kristina	10.15 Cykelpass 45 min Skift Instr	10.10 Body- Balance Jenny	
11.00 Senior- Cirkel Julia										11.10 Yoga 75 min Malin		11.10 FreePower Julia	
17.40 BodyPump Henrietta				17.00 BodyPump Kerstin				17.00 Cirkel-Fys Julia					
	18.00 Cykelpass Johan	18.00 Sh'bam Fredrik		18.05 Aerobics o Lätt-Step Lollo		18.00 Cxworx Skift Instr	<i>Bra kombo ☺ Cxworx+ Cykel</i>						
18.45 Step Kent		18.50 Cxworx Skift Instr		18.55 FreePower Julia	18.45 Cykelpass Thomas	18.40 BodyPump Jenny	18.35 Cykelpass 30 min						
19.45 Kettlebell André		19.30 Body- Balance Marianne		19.45 Cirkel-Fys Kattis		19.45 Kettlebell André							

Gäller fr 7 januari. För att ett pass skall genomföras krävs minst tre deltagare.
Håll koll på vår hemsida el FB för ändringar på schemat.

*= Inget Zumba Gold följande onsdagar: 30/1, 27/2, 27/3, 24/4



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