

Måndag		Tisdag		Onsdag		Torsdag		Fredag		Lördag		Söndag	
									7.30 Cykelpass				
9.00 Pilates		9.00 Yoga Ej vecka 26				9.30 Senior- Cirkel Ej vecka 26		9.00 Body- Balance Ej vecka 26		9.30 LM Core Uppehåll V 30+V 32			
10.30 Senior- Cirkel Endast vecka 26										10.15 Yoga Uppehåll V 26-30			
					17.30 Cirkel-Fys Uppehåll V 29-32								
18.00 BodyPump	18.00 Cykelpass	18.00 Sh'bam						18.00 BodyStep Uppehåll V 26-31					
		18.50 LM Core		18.20* Aerobics Afropowerdans Step	18.30 Cykelpass Uppehåll V 27+28	19.00 BodyPump Ej vecka 29							
19.15 Kettlebell V 28-31 Cirkel-Fys		19.30 HIIT 30 Uppehåll V 29-32		19.15 Body- Balance Ej vecka 28									

Schema 27 juni – 4 september Minst 3 personer för att passen ska köras

*=Onsdagar kl.18.20 V 26-28 Aerobics V 29+30 AfroPowerDance
V 30 ev inställt pass V 32-35 Step



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

Håll koll på vår hemsida o FB. Där lägger vi upp "sista minuten" uppdateringar!

