

Måndag		Tisdag		Onsdag		Torsdag		Fredag		Lördag		Söndag	
									7.30 Cykelpass				
9.00 Pilates								9.00 Body-Balance Vecka 27-31		9.15 Tabata			
10.30 Senior- Cirkel										10.00 Yoga 60 min			
17.45 Aerobics el Step Se info nedan													
	18.15 Cykelpass	18.00 LM Dance		18.00 Cirkel-Fys									
18.45 BodyPump 60 min		18.50 LM Core				18.45 BodyPump 45 min							
		19.45 Kettlebell Uppehåll V 28-31		19.00 Body- Balance		19.45 Kettlebell Uppehåll V 28-31							

OBS  
BodyBalance, fredag  
har olika tider  
på sommarschemat

Schema från 24 juni till 9 september. Minst 3 personer för att passen ska köras

Mån 17.45 Aerobics V 26-28+33-36, Step V 29-31, Uppehåll Vecka 32

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



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

