

Måndag		Tisdag		Onsdag		Torsdag		Fredag		Lördag		Söndag	
									7.30 Cykelpass Stefan				
9.00 Pilates Malin		9.00 MediYoga Malin	9.15 Cykelpass Stefan Ej 1+8 okt			9.00 Yoga 45 min Malin				9.10 BodyPump 45 min Helén		9.45 Yoga 60 min Malin	
10.15 Senior- Cirkel Malin						10.15 Senior- Cirkel Malin				10.10 LM Dance Kristina	10.00 Cykelpass Start 5 okt		
						OBS! Start 19 sep f Yoga och Seniorcirkel							
								16.00 Body- Balance Kristina					
17.40 Aerobics Marianne				17.40 Cirkel-Fys Lollo									
	18.15 Cykelpass Erik el Elisabeth	18.00 LM Dance Fredrik			18.15 Cykelpass Hanna el Robban	18.00 Step Marianne							
18.35 BodyPump 60 min Henrietta		18.50 LM Core Skiftande instruktör		18.35 BodyPump 45 min Helén		19.00 Tabata Fredrik							
19.45 Kettlebell André				19.30 Body- Balance Marianne el Helén		19.45 Kettlebell André							

Yoga-Söndagar

Receptionen är obemannad på söndagar

Insläpp till passet fr kl. 09.30

Ingen försäljning av träningskort

Vid köp av träningskort hänvisar vi till de tider receptionen är bemannad

Engångsträning kan köpas

Bastun startas ej på söndagar

Schema från 9 september. Minimum 3 personer för att passen ska köras
Akuta ändringar o inställda pass meddelas på vår FB-sida och vår hemsida



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