

Julschema 2011



Merry Christmas



v. 50

Renovering av gruppträningsal

Öppettider	6.00-22.00	8.00-22.00	6.00-22.00	8.00-18.00	6.00-22.00	10.00-18.00	10.00-18.00
	Måndag 12/12	Tisdag 13/12	Onsdag 14/12	Torsdag 15/12	Fredag 16/12	Lördag 17/12	Söndag 18/12
08.30	Core			7.00 BodyPump®			
10.00						Spinning 55	
14.00							Spinning 55
16.00	Zumba	Functional Moves					
16.30	Spinning 45			Spinning 45			
17.00	Step Styrka	BodyPump®	Aerobic	Bodybalance®	Spinning 55		
17.30	Spinning 55	Spinning 55	Spinning 45	Spinning 55			
18.00	Dans Core	Step ´n Dance	Functional Moves	BodyPump®			
18.45	Spinning 55	Spinning 45	Spinning 55				
19.00	BodyPump®	BodyBalance®	Box ´nKick	Dance Mania			
20.00	Yoga	Zumba / Core	BodyPump®				

v. 51

Öppettider	6.00-22.00	8.00-22.00	6.00-22.00	8.00-22.00	6.00-18.00	stängt	stängt
	Måndag 19/12	Tisdag 20/12	Onsdag 21/12	Torsdag 22/12	Fredag 23/12	Lördag 24/12	Söndag 25/12
08.30				7.00 BodyPump®			
15.30					BodyPump®		
16.00	Zumba						
16.30	Spinning 45			Spinning 45	Dance Mania		
17.00	Step Styrka	BodyPump®	Aerobic	Bodybalance®			
17.30		Spinning 55	Spinning 45				
18.00	Dans Core	Step ´n Dance	Functional Moves	BodyPump®			
18.45	Spinning 55	Spinning 45	Spinning 55				
19.00	BodyPump®	BodyBalance®	Box ´nKick				
20.00		Zumba / Core					



Nyårs schema

V. 1

Öppettider	10.00-18.00	8.00-22.00	6.00-22.00	8.00-22.00	10.00-18.00	stängt	stängt
	Måndag 26/12	Tisdag 27/12	Onsdag 28/12	Torsdag 29/12	Fredag 30/12	Lördag 31/12	Söndag 1/1
14.00	Spinning 55						
15.30					BodyPump®		
16.00	BodyPump®						
16.30				Spinning 45	Dance Mania		
17.00		BodyPump®	Aerobic	Bodybalance®	Spinning 55		
17.30		Spinning 55	Spinning 45	Spinning 55			
18.00		Step ´n Dance	Functional Moves	BodyPump®			
18.45		Spinning 45	Spinning 55				
19.00		BodyBalance®	Box´nKick	Dance Mania			
20.00		Zumba / Core					

v. 2

Öppettider	6.00-22.00	8.00-22.00	6.00-22.00	8.00-18.00	10.00-18.00	10.00-18.00	10.00-18.00
	Måndag 2/1	Tisdag 3/1	Onsdag 4/1	Torsdag 5/1	Fredag 6/1	Lördag 7/1	Söndag 8/1
10.00						Spinning 55	
10.00					14.00 Spinning 55	Happy Saturday	11.00 Zumba
15.30					BodyPump®		
16.00	Afro						BodyPump®
16.30	Spinning 45			Spinning 45			
17.00	Step Styrka	BodyPump®	Aerobic	BodyPump®			Aerobic core
17.30	Spinning 55	Spinning 55	Spinning 45				
18.00	Dans Core	Step ´n Dance	Functional Moves				
18.45	Spinning 55	Spinning 45	Spinning 55				
19.00	BodyPump®	BodyBalance®	Box´nKick				
20.00		Zumba / Core					
