



# JULSCHEMA 4-23 dec 2017 (v.49-51)

*Träningskliniken*  
KOM TRIVS OCH TRÄNA

Dag	Måndag 06-21	Tisdag 06-21	Onsdag 06-21	Torsdag 06-21	Fredag 06-19	Lördag 09-13	Söndag 09-13
Tid							
06-07						<b>OBS öppettiderna på lör- och söndagar!</b>	
07-08	07-07.45 <b>Spinning</b>			07-07.45 <b>Kettlebells/styrka</b>	07.45-08.30 <b>Styrka/Station</b>		
08-09	7.45 <b>Stretch</b>						
09-10	09-10 <b>Kom i form</b>	09-09.45 <b>Kettlebells/styrka</b>	09-10 <b>Kom i gång</b>	09-10 <b>Morgongympa</b>	09-10 <b>Core/Station</b>	9.00 TRX-mix	
10-11			10.10-11.00 <b>HälsoYoga</b>			09.30 <b>Spinning</b>	09.30 <b>Spinning</b>
11-12	10.30-11.15 <b>Rehabcirkel</b>	10.30-11.10 <b>Sittgympa</b>					
12-13					12-12.45 <b>Spinning</b>		
13-14						<b>Jul och nyår:</b> Sön 24/12: Stängt Mån 25/12: Stängt Tis 26/12: 9-13 Sön 31/12: 10-12 Mån 1/1: Stängt	
14-15							
15-16							
16-17							
17-18	17.15 <b>HälsoYoga</b>				17.00 <b>Zumba tom 15/12</b>		
18-19			18.00 <b>Zumba tom 6/12</b>	18-18.45 <b>Spinning</b>			
19-20	18.30 <b>Styrka</b>	18.30 <b>BodyPump</b>	18.45 <b>Spinning</b>	19.00 <b>Styrka/Intervall</b>	18.50-19.50 <b>Yoga</b>	<b>OBS!</b> Medlemmar med helårskort kan öppna dörren från kl.05 (även udda dagar – men inte stängda dagar)	
20-21	19.00 <b>Spinning</b>	19.35-20.10 <b>CX Worx</b>					