

HÖSTEN 2017 START 4 SEPT

Boka din plats på www.traningskliniken.com Platsbiljett hämtas ut senast 15 min innan start!

TID	MÅNDAG 6.00 - 21.00		TISDAG 6.00 - 21.00		ONSDAG 6.00 - 21.00		TORSDAG 6.00 - 21.00		FREDAG 6.00 - 19.00		LÖRDAG 8.45 - 15.00		SÖNDAG 9.00 - 13.00
	Aerobic	Spinning	Aerobic	Spinning	Aerobic	Spinning	Aerobic	Spinning	Aerobic	Spinning	Aerobic	Spinning	15.00 - 19.00
7.00-8.00		Spinning 45					Kettlebells Styrka 45						
8.00-9.00	Stretch 30 7.45								Station 45 7.45				
9.00-10.00	Kom i form		Kettlebells/ Styrka		Kom i gång		Morgon Gympa		Core Station		TRX 30		
10.00-11.00	Rehabcirkel 10.30		Sittgympa 10.30		HälsöYoga 10.10		Rehabcirkel 10.30				Spinning 9.30		Body Pump
11.00-12.00													
12.00-13.00									Spinning 45				
14.00-15.00													STÄNGT 13-15
15.00-16.00													
16.00-17.00					Boost åk 4-7 16.45								Spinning 45 15.30
17.00-18.00	Hälsö Yoga 17.15		Dance 45 17.30						Zumba 45				Afro 16.30
18.00-19.00	Styrka 18.30	Spinning 75 18.30	Body Pump 18.30		Zumba			Spinning 45 18.00					Yoga 17.30
19.00-20.00	HIIT 45 19.30		CX 30 19.35	Spinning 45 18.45	Styrka/ Intervall		CX 30 18.50						
20.00-21.00				Löpargrupp 19.30			Yoga 19.20						

MED RESERVATION FÖR ÄNDRINGAR

VÄLKOMMEN!