



VÅRSHEMA

8 januari - 3 juni 2018

	MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
Reception	8.00 – 20.00	8.00 – 20.00	8.00 – 20.00	6.00 – 20.00	6.00 – 18.00	8.00 – 15.00	9.00 – 16.30
Gym	6.00 – 22.00	6.00 – 22.00	6.00 – 22.00	6.00 – 22.00	6.00 – 19.00	8.00 – 17.00	9.00 – 18.00

6.15			Spin 40			IW soft 40	
6.30				IW soft 40			
9.00	Jympa soft			Cirkelträning		Jympa soft	
			Spin Soft		Spin soft		
9.30						Familjejympa	
10.00							IW 2+6) Spin 3+6)
10.30	Cirkelfys soft				Cirkelfys soft	Lördagsmix	
11.00		Yoga		Yoga energy			
11.30							Jympa medel puls
12.00			Spin 40				
16.00							Spin 4)
16.30	Spin distans						Skivstång 6)
17.00					Jympa medel		
					IW distans		
					Spin intervall/distans		
17.15	Jympa soft		Jympa soft	Gästpass – Step			
17.30		Skivstång Intervall 75	Spin puls				
17.45	Spin intervall	IW 40		IW 30 1) Spin+Tabata 75			
18.00	Power Hour	Spin spurt	IW intervall				
	IW+Fys	Familjefys	Box				
18.15	Jympa medel		Jympa medel				
			Dans Fusion/Fuego				
18.30				Skivstång intervall 75			
19.00	Core soft	Dans flow					

Dagkort gäller för alla aktiviteter mån-fre fram till 15.00, samt lördagar 8.00-13.00.

- 1) 30 min IW, därefter kan du vara med på Tabatan
- 2) Rullande schema, 4 olika ledare
- 3) Varierat långpass, Spin+Yoga 90min, Spin distans 90min
- 4) Rullande schema, olika ledare
- 6) T.o.m v.15

* Med reservation för ändringar

Stora salen	Lilla Salen	Spinsalen	IW salen	Gym	Minisalen
-------------	-------------	-----------	----------	-----	-----------