

Vårschema v8 I11

Sal 1

Sal 2

Sal 3

Sal 4

TID	MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
07.00		Spinn 45 Activio	Fitnessline 45		Spinn 45 Activio		
09.15	Fitnessline 45 Senior**	Seniorpuls 45**	Fitnessline 45 Senior**	Seniorpuls 45**	Fitnessline 45 Senior**		
10.00		Fitnessline 45		Fitnessline 45 Power Mama 60		Spinn 60 Activio Escape 45	Spinn 75 Activio Power Boll 60
11.15							
12.00	Funktionell Core 45 Fitnessline 45	Tabata 45 Escape 45	Spinn 45 Activio Power Cirkel 45	Total Body 45	Spinn 45 Activio TRX 45		
16.00					Fitnessline 45		Fitnessline 45 Power Pump 60
16.30	Fitnessline 45		Fitnessline 45				
17.00					Total HEAT 45 Temaspinn 60 Activio		Spinn 60 Activio
17.15	Spinn 45 Activio TRX 45	Spinn 45 Activio Fitnessline 45 Total Heat 45	Spinn 45 Activio Tabata 45	Spinn 45 Activio Fitnessline 45	<p>Siffrorna efter passet anger passets längd</p> <p>2 veckor i förväg kan du boka dig på pass 10 minuter innan bokad pass ska du registrera din träning</p> <p>Återbud måste lämnas senast 2 timmar innan bokad pass ska starta</p> <p>Missar du att avboka dig vid 3 tillfällen stängs du av från internetbokningen i 1 månad</p> <p>Vi förbehåller oss rätten att ställa in pass om omständigheterna så kräver.</p> <p>Eventuella schemaändringar kan komma att ske</p> <p>**Passet kan endast bokas av dig som har Multi Senior</p>		
17.30	Fitnessline 45 Escape 45		Fitnessline 45 Escape 45	Weightstep 45			
18.00		Power Core 45		Power Core 45			
18.15	Spinn 60 Activio Step Medium/Styrka 60	Spinn 60 Activio Fitnessline 45 Power Pump 60	Spinn 60 Activio Power Cirkel 60	Spinn 60 Activio			
18.30				TRX 60			
19.15	Power Yoga/Core 60	Total Body 60					
19.20	Spinn 60 Activio		Spinn 60 Activio				
19.30			Power Yoga 60				

Vårschema v8 Norremark

Sal 1

Sal 2

Sal 3

TID	MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
07.00				Power Yoga/Core 45			
10.00						Power Cirkel 60	HIIT Cardio 45
12.00	HIIT Cardio 45		Escape 45		Tabata 45		
15.45							Total Body 60
16.00							
17.00					HIIT Cardio 45 Power Cross 60		Escape 45 Step Medium/Styrka 75
17.30	Power Core 45	Power Boll 60	Power Core 45		<p>Siffrorna efter passet anger passets längd</p> <p>2 veckor i förväg kan du boka dig på pass 10 minuter innan bokad pass ska du registrera din träning</p> <p>Återbud måste lämnas senast 2 timmar innan bokad pass ska starta</p> <p>Missar du att avboka dig vid 3 tillfällen stängs du av från internetbokningen i 1 månad</p> <p>Vi förbehåller oss rätten att ställa in pass om omständigheterna så kräver.</p> <p>Eventuella schemaändringar kan komma att ske</p>		
18.00	HIIT Cardio 45 Power Cirkel 60	HIIT Cardio 45	HIIT Cardio 45	HIIT Cardio 45 Total Body 60			
18.15		Escape 45		Escape 45			
18.30		Power Yoga 60	Step Advanced 60				
19.00	Box 75			Power Pump 60			
19.15			Tabata 45				
19.30		Grabb Yoga/Core 60					