

GYMMIET WAHLKVIST.SE

<u>Tid</u>	<u>Måndag</u>	<u>Tisdag</u>	<u>Onsdag</u>	<u>Torsdag</u>	<u>Fredag</u>	<u>Lördag</u>	<u>Söndag</u>
6:00							
6:15		Crosscage 45 Camilla	Cirkelträning 45 Sandra	Cykel 30 Annika	Crosscage 45 Camilla		
6:15							
6:30							
6:00							
6:50				Core 30 Annika			
9:00			Senior cirkelträning 45 kirri	Senior Yoga Bea 60	Senior cirkelträning 45 kirri		Power Step 60 Sandra
9:30						Booty 30 Camilla	
9:30	Mamma cirkelträning 45 Camila		Mamma booty 45 Camilla		Mamma Crosscage 45 Camilla	Crosscage 60 Salah	Cykel 45 Camilla
10:00						Bollybike 60 Kamal	
10:00						Power Body 45 Camilla	
10:30							Crosscage 60 Camilla
10:00							Combat Stefan
11:00	Cirelträning 45 Camilla	Power body 45 Camilla	Cykel intervall 30 Sandra	Cykel 30 Camilla	Crosscage 45 Camilla	Dance Fusion 60 Linda	
11:30			HIT 30 Sandra	Booty 30 Camilla			
12:00					Spinning 45 Camilla		
16:00							
17:00							
17:30	Booty 30 Camilla	Pump 55 Sandra	Power Step 55 Sandra	Zumba 55 Samuel			
18:00	Bollypump 55 Kamal						
18:30		Zumba 55 Barbara	Booty 30 Sandy	Pump 55 Ullis			
19:00	Crosscage 60 min Johan/Sandra		HIT Strenght 30 Sandy	Crosscage 60 Sandra			
19:00	SOMA Move 45 min min Annika	Cykel 45 Camilla	Crosscage 60 Camilla				
19:00		Crosscage 45 Salah	Cykel 45 min Johan/Camilla				
19:30		HIT 30 Annika		Spinning 45 Ullis			
19:30			Dance Step 60 Salah				
20:30							
20:00	Aerodance 60 Salah	Core 30 Annika					
20:00	Cykel HIIT 30 Annika						
20:00	Bootcamp Camilla	Bootcamp Camilla		Bootcamp Camilla			