

VÅREN 2025

	MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
06:30			INDOOR/STYRKA	STYRKEFYS			
07:00					YOGA		
08:00	8,15 SPINNING 45	SPIN/STYRKA		SPIN/STYRKA		8:15 VATTENGYMPA	
08:30			SENIORTRÄNING LAND				
09:00		VATTENGYMPA	9,15 MAMMA BARN TRÄ		VATTENGYMPA		
09:30		STYRKEFYS	SENIORTRÄN VATTEN		X-TRA PASS		
10:00	VATTENGYMPA				VATTENGYMPA	10,15 PUMP	
11:00			VATTENGYMPA				CIRKELFYS
12:00							
14:,00	SENIORTRÄNING LAND				VATTENGYMPA		
15:00	SENIORTRÄN VATTEN						
16:00	VATTENGYMPA	16,10 VATTENGYMPA		VATTENGYMPA	X-TRA PASS		
16:30	PILATES 25				SPINNING		
17:00	VATTENGYMPA	VATTENGYMPA	DANSMIX / TRX	CIRKELFYS			
	STYRKA	PUMP	17,30 STYRKA	POWER YOGA			
	HATHA YOGA	PILATES	17,30 INDOORWALKING				
18:00	SPINNING/HIIT	HIIT 30	17,30 VATTENGYMPA	PUMP			
	YINYOGA	SOMA MOVE		YOGA MINDFULNESS			
	QI GONG VARMA BASSÄN	18,15 VATTEN GYMPA	QI GONG VARMA BASSÄNG OJÄMN V				
		18,30 GRABBYOGA	18,30 SPINNING 45				

EXTRA-Pass kommer att läggas in efter behov på fredagar och helger

Ett pass kan komma att ställas in om färre än 3 deltagare anmällda