

# GRUPPTRÄNINGSSCHEMA HT2019

## Måndag

17.00 GRIT cardio	30 Inge
17.00 Spinning	30 Caroline
17.40 BODYPUMP	60 Kristina
17.45 Spinning	60 Magnus
18.50 BODYCOMBAT	60 Linda/Sara

## Tisdag

10.00 Senior	60 Barbro
17.00 BODYPUMP	45 Malin
17.00 Spinning	45 Gustaf
17.55 Abs 'n' ass	45 Nadia
18.10 Spinning	30 Ebba
18.50 BODYBALANCE	45 Theresa
19.40 Cirkelfys	45 Jean

## Onsdag

17.00 Spinning	60 Anna-Karin
17.35 GRIT strenght	30 Cecilia
18.15 BODYPUMP	60 Carina
18.45 Spinning	30 Nadia
19.25 Tabata	30 Nadia

## Torsdag

10.00 Senior	60 Barbro
11.10 SPARx	45 Maria/Linnea
17.00 Crosstraining	30 Emilia/Emil
17.40 BODYPUMP	60 Veronica
18.45 Spinning	30 Kajsa
18.50 26:an	30 Sofia
19.25 Core	30 Sofia
20.00 Extended stretch	30 Sarah

## Fredag

06.30 Spinning	45 Gustaf
06.30 BODYBALANCE	45 Josefin
16.15 Spinning	30 Linda
16.50 CXWORX	30 Linda

## Lördag

10.00 BODYPUMP	60 Malin
10.15 Spinning	45 Linda
11.10 SH'BAM	45 Maria

## Söndag

17.00 BODYPUMP	45 Linda
17.55 Styrka - spinning	75 Ebba
18.10 Spinning	30 Carina
18.45 CXWORX	30 Carina

**ENERGI**



**RÖRELSE SKAPAR LIVSKRAFT**