



Gruppträningschema 1 september - 30 november 2017

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
	06.30-07.15 Cardio					
09.00-09.55 Bålstyrka				09.00-09.25 LättCardio	09.00- * Sufferfest	
10.00-10.55 Bålstyrka		10.00-11.20 Hathayoga		09.30-10.25 Bas styrka	10.00-10.45 ** Born to Move™	
					10.50-11.35 ** Born to Move™	
12.00-12.45 Tabata	12.00-12.30 BodyPump™	12.00-12.30 GRIT™Strength		12.00-12.45 Tabata		
			17.15-17.55 Tabata	17.00-17.30 GRIT™Strength		16.30-17.30 Tabata
17.30-18.15 Sh'Bam®	17.30-18.30 BodyStep®		18.00-19.00 BodyStep®			
17.30-18.25 RPM®	18.30-19.00 GRIT™Strength	18.30-19.30 BodyPump™	18.30-19.25 Cardio			
18.30-19.30 BodyPump™	19.00-19.15 Stretch	19.00-19.55 Cardio	19.00-20.00 BodyBalance™			
19.45-20.30 BodyBalance™	19.30-20.45 Yoga	20.00-21.00 X-FIT				

*Klassen startar v.42. **För ålderskategori, se baksida.