



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		
12.00-12.45 Tabata		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®	18.00-19.00 BodyStep®		18.00-19.00 BodyBalance™			
17.30-18.25 RPM®		18.30-19.30 BodyPump™	19.00-19.55 Step up			
18.30-19.30 BodyPump™			19.00-19.55 Cardio			
19.45-20.30 BodyBalance™		20.00-21.00 X-FIT				

Ordinarie gruppgräningschema utgår den 24/12, 25/12, 26/12, 31/12, 1/1.