



## BalanZe Gruppträningschema 8 januari - 31 maj 2018

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
	06.30-07.15 Cardio					
09.00-09.55 Bålstyrka		09.20-09.50 Bas styrka		09.00-09.25 LättCardio	09.15 -* Sufferfest	
10.00-10.55 Bålstyrka		10.00-11.15 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	12.00-12.45 Balans & Rörlighet	12.00-12.30 GRIT™Strength	12.00-12.25 Cardio	12.00-12.45 Tabata		
			12.30-13.00 Funktionell styrka			
17.30-18.15 Sh`Bam®	17.30-18.30 BodyStep®		17.15-17.55 Tabata	17.00-17.30 GRIT™Strength		16.30-17.30 Tabata
17.30-18.25 RPM®	18.35-19.05** CXWORX®		18.00-19.00 BodyBalance™			
		18.30-19.30 BodyPump™				
18.30-19.30 BodyPump™	19.30-20.45 Yoga	18.45-19.40 Cardio	19.00-20.00 Step up			
19.45-20.30 BodyBalance™		20.00-21.00 X-FIT	20.00-20.45 Sh`Bam®			

\*Klassen pågår till den 31 mars.

\*\*Klassen startar den 6 mars.

\*\*\*För ålderskategori, se baksida.