

GYM101 vinter/vår Schema 2024!

Måndag

09:00-10:00	Puls/Balans Pass 60 (Kajsa)
10:00-11:00	Yoga (Ellinor)
17:45-18:15	Spinning 30 (Jessica)
18:20-19:10	ABS & ASS 50 (Jessica)
19:15-20:10	Strong Fitness 55 (Tim)

Tisdag

09:00-10:00	Core 60 (Kajsa)
17:50-18:20	TABATA Spinning 30 (Sandra)
18:30-19:15	TABATA Pump 45 (Therese)

Onsdag

17:45-18:30	Spinning 45 (Sandra)
18:35-19:25	Fitness Box 55 (Jenny J)

Torsdag

17:45-18:15	TABATA Spinning 30 (Mia)
18:20-18:50	Core 30 (Mia)
19:00-19:55	Strong Fitness 55 (Tim)
20:00-20:45	Yoga (Ellinor)

Fredag

08:30-09:00	Spinning 30 (Kajsa)
09:10-09:55	Cirkel Styrka 45 (Therese)

Lördag

09:00-09:45	TABATA Pump 45 (Therese)
10:00-11:00	HIT- Puls & Strenght (Emma)

Söndag

16:45-17:15	Spinning 30 (Therese/Kajsa)
17:20-18:00	Styrka 40 (Therese/Kajsa)



GYM 101
FITNESS I ANDERSLÖV

