

Måndag 18/12 Öppet: 06.30-21.00

06.45 Spinning45
11.15 FunktionellCirkelTräning 45
12.00 Spinning 30
12.30 Core 30
16.30 Pilates 45
17.00 3D 45
17.15 IndoorWalking 45
17.30 SomaMove 45
17.30 FunktionellCirkelTräning 45
18.00 Core 30
18.00 Bygg & Bränn 45
18.30 Aerobic
18.30 Spinning 45
18.30 PSI 45
18.45 BodyPump
19.00 Bygg & Bränn 45
19.30 Spinn/Pump 75

Tisdag 19/12 Öppet: 06.30-21.00

11.00 IndoorWalking 30
11.30 Tabata 30 (stationär)
17.00 Bygg & Bränn 45
17.15 FunktionellCirkelTräning 45
17.30 IndoorWalking 45
17.30 BodyPump
18.15 Bygg & Bränn 45
18.30 Spinning 45
18.45 Sh`Bam 45
18.45 BodyStep
18.45 Yoga Intense 75

Onsdag 20/12 Öppet: 06.30-21.00

06.45 Spinning 45
11.30 Bygg & Bränn 45
12.00 Pilates 45
16.30 BodyPump
17.00 FunktionellCirkelTräning 45
17.30 Grit Strength 30
17.30 SomaMove 45
18.00 PSI 45
18.15 Bygg & Bränn 45
19.00 Yoga
19.00 Spinning 30
19.30 Core 30

Torsdag 21/12 Öppet: 06.30-21.00

11.15 SomaMove 45
12.00 Spinning 30
12.30 Core 30
17.00 PSI 45
17.15 IndoorWalking 45
17.30 RPM (Spinning) 45
18.00 BodyPump
18.00 FunktionellCirkelTräning 45
18.15 Sh`Bam 45
19.30 Bygg & Bränn 45

Fredag 22/12 Öppet: 06.30-19.00

06.45 Spinning 45
09.30 FunktionellCirkelTräning 45
11.15 BodyPump
16.30 Meditation
16.45 Spinning 45

Lördag 23/12 Öppet: 09-12

09.15 Yoga 75
09.30 Bygg & Bränn 45
09.30 BodyPump
10.00 Spinning 45
10.45 FunktionellCirkelTräning 45

**Söndag 24/12 STÄNGT
Julafton**



**Vi önskar er alla en riktigt
God Jul & Gott Nytt År!**

**Måndag 25/12 STÄNGT
Juldagen**

Tisdag 26/12 Öppet: 15-20

15.30 IndoorWalking 45
16.00 BodyAttack
16.00 Bygg & Bränn 45
16.30 Aerobic
17.15 FunktionellCirkelTräning 45
17.30 BodyPump
18.30 Spinning 45

Onsdag 27/12 Öppet: 06.30-21.00

06.45 Spinning 45
07.30 MellandagsYoga 75
11.30 Bygg & Bränn 45
12.00 Pilates 45
16.30 BodyPump
17.00 FunktionellCirkelTräning 45
17.30 Grit Strength 30
18.00 PSI 45
18.15 Bygg & Bränn 45
19.00 Yoga
19.00 Spinning 30
19.30 Core 30

Torsdag 28/12 Öppet: 06.30-21.00

07.30 MellandagsYoga 75
11.15 SomaMove 45
12.00 Spinning 30
12.30 Core 30
17.00 PSI 45
17.15 IndoorWalking 45
17.30 RPM (Spinning) 45
17.30 Grit Strength 30
18.00 BodyPump
18.00 FunktionellCirkelTräning 45
18.15 Sh`Bam 45
19.00 3D 45
19.30 Bygg & Bränn 45

Fredag 29/12 Öppet: 06.30-19.00

06.45 Spinning 45
07.30 MellandagsYoga 75
09.30 FunktionellCirkelTräning 45
11.15 BodyPump
16.30 Meditation
16.45 Spinning 45

Lördag 30/12 Öppet: 09-12

09.15 Yoga 75
09.30 Bygg & Bränn 45
09.30 BodyPump
10.00 Spinning 45
10.30 Spirit Dance (Fridans)
10.45 FunktionellCirkelTräning 45

Söndag 31/12 Öppet: 09-12

Nyårsafton
09.30 BodyPump 75 "Best Of 2017"
09.30 FunktionellCirkelTräning 45
10.00 NyårsSpinning 45
10.30 Fredsmeditation

