

Må	06.45	Spinning 45
	11.15	FunktionellCirkelTräning 45
	12.00	Spinning 30
	12.30	Core 30
	16.30	Pilates 45
	16.30	GRIT STRENGTH 30
	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	PSI
	18.30	Spinning 45
	18.45	BODYPUMP
	19.00	Bygg & Bränn 45
	19.30	NybörjarYoga

Ti	06.45	Tabata 30
	07.00	Yoga 45
	11.00	IndoorWalking 30
	11.15	PSI 45
	11.30	Tabata 30
	16.30	Spinning 30
	16.30	BODYPUMP 45
	17.00	Core 30
	17.00	Bygg & Bränn 45
	17.30	IndoorWalking 45
	17.45	FunktionellCirkelTräning 45
	18.45	Bygg & Bränn 45
	18.45	SH`BAM 45
	18.45	BODYSTEP

On	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
	18.00	PSI 45
	18.30	Bygg & Bränn 45
	19.00	Spinning 30
	19.15	YinYoga
	19.30	Core 30

To	06.45	IndoorWalking 45
	11.15	SomaMove 45
	12.00	Spinning 30
	12.30	Core 30
	16.30	BODYPUMP 45
	16.30	IndoorWalking 30
	17.00	EasyLine 30
	17.30	RPM 45
	17.30	SH`BAM 45
	18.00	FunktionellCirkelTräning 45
	18.30	Yoga Intense 75
	19.00	Bygg & Bränn 45

Fr	06.45	Spinning 45
	09.30	FunktionellCirkelTräning 45
	11.15	BODYPUMP 45
	12.00	Zumba 45
	16.30	Meditation
	16.45	Spinning 45

Lö	09.15	Yoga 75
	09.30	Bygg & Bränn 45
	09.30	BODYPUMP
	10.00	Spinning 45
	10.30	Aerobic
	10.45	FunktionellCirkelTräning 45

Sö	16.30	Bygg & Bränn 45
	17.15	BODYPUMP
	17.30	Zumba 45
	17.30	IndoorWalking 45
	18.30	Pilates

Bokning sker via vår hemsida eller via "Bokningsappen" från Pastelldata.

Anläggnings id: 1384 (till appen)

Användarnamn: Din email

Lösenord:

"Gammal kund/medlemskort": Ditt medlemsnummer alt. eget lösenord

"Ny medlem 2019 ": De 8 första siffrorna i ditt personnummer alt.eget lösenord



inpuls
PERSONLIGARE
TRÄNING

Dagens WOD

Må	06.45	WOD 45
	11.15	WOD 45
	16.30	WOD
	17.30	WOD
	19.00	WOD

Ti	06.45	WOD 45
	12.00	WOD 45
	16.30	WOD
	17.30	WOD
	19.30	WOD

On	06.45	WOD 45
	11.15	WOD 45
	16.30	WOD
	17.30	WOD
	19.00	WOD

To	06.45	WOD 45
	12.00	WOD 45
	16.30	WOD
	17.30	WOD
	19.30	WOD

Fr	06.45	WOD 45
	12.00	WOD 45
	16.30	Team PEAK WOD 90

Lö	09.00	WOD
	10.15	WOD 90

Sö	09.00	WOD
	10.00	WOD
	15.30	WOD

Morgondagens WOD finner du varje kväll senast kl 22 på:

www.facebook.com/BOXENinpuls



www.facebook.com/inpuls
www.facebook.com/BOXENinpuls

www.inpuls.nu



www.instagram.com/inpuls
www.instagram.com/boxeninpuls

0920-22 79 00