

## Måndag

06.45	Spinning 45
09.30	IndoorWalking 30
10.00	EasyLine 30
11.15	FunktionellCirkelTräning 45
11.15	Bygg & Bränn 45
12.00	Spinning 30
12.30	Core 30
16.30	Pilates 45
16.30	GRIT STRENGTH 30
17.00	Bygg & Bränn 45
17.15	Spinning 45
17.30	IndoorWalking 45
17.30	SomaMove 45
17.30	FunktionellCirkelTräning 45
18.00	Bygg & Bränn 45
18.15	Core 30
18.30	Aerobic
18.30	PSI
18.30	Spinning 45
18.45	BODYPUMP 45
19.00	Bygg & Bränn 45 *
19.30	NybörjarYoga
19.30	Spinn/Pump 75

## Tisdag

06.45	Tabata 30
06.45	IndoorWalking 45*
11.00	IndoorWalking 30
11.15	PSI 45 *
11.30	Tabata 30
12.00	Bygg & Bränn 45
16.30	Spinning 30
16.30	Bygg & Bränn 45
16.45	FunktionellCirkelTräning 45
17.00	Core 30
17.30	SH`BAM 45
17.30	BODYPUMP
17.30	IndoorWalking 45
17.45	FunktionellCirkelTräning 45
17.45	Bygg & Bränn 45
18.30	Spinning 90*
18.45	Bygg & Bränn 45
18.45	BODYSTEP *
18.45	YinYoga 75
18.45	IndoorWalking 30 *
19.15	EasyLine 30 *

## Onsdag

06.45	Spinning 45
07.00	Yoga 45 *
09.30	IndoorWalking 30
10.00	EasyLine 30
11.30	Bygg & Bränn 45
12.00	FunktionellCirkelTräning 45
12.00	Pilates 45
16.30	BODYPUMP
17.00	FunktionellCirkelTräning 45
17.30	SomaMove 45 *
17.30	GRIT STRENGTH 30
17.30	Spinning 45 *
18.00	PSI 45
18.00	Bygg & Bränn 45
18.15	Zumba 45 *
18.15	BODYPUMP 45 *
18.30	IndoorWalking 45 *
19.00	Spinning 30
19.00	Yoga Intense 75
19.30	Core 30

## Torsdag

06.45	Spinning 45 *
09.30	FunktionellCirkelTräning 45
11.15	SomaMove 45
11.15	Bygg & Bränn 45 *
12.00	Spinning 30
12.30	Core 30
16.30	BODYPUMP 45
16.30	IndoorWalking 30
17.00	EasyLine 30
17.15	IndoorWalking 45 *
17.30	SH`BAM 45
17.30	FunktionellCirkelTräning 45 *
18.00	Bygg & Bränn 45
18.30	FunktionellCirkelTräning 45
18.30	Spinn/Pump 75
18.30	Yoga*
19.30	Bygg & Bränn 45 *

## Fredag

06.45	Spinning 45
06.45	FunktionellCirkelTräning 45 *
10.00	FunktionellCirkelTräning 45 By PEAK
11.00	Bygg & Bränn 45
11.15	Pilates 45 *
11.15	BODYPUMP 45
11.15	IndoorWalking 45 *
12.00	Zumba 45
16.30	Tema DansAerobic 45 *
16.30	Meditation
16.45	Spinning 45
17.00	Bygg & Bränn 45 *

## Lördag

09.15	Yoga 75
09.30	Bygg & Bränn 45
09.30	BODYPUMP
09.30	FunktionellCirkelTräning 45 *
10.00	Spinning 45
10.30	Aerobic
10.30	GRIT STRENGTH 30 *
10.45	FunktionellCirkelTräning 45
11.00	Bygg & Bränn 45 *

## Söndag

15.30	Spinning 45 *
16.00	Advanced Yoga 75
16.30	Bygg & Bränn 45
16.45	PSI 45 *
17.15	BODYPUMP
17.30	Zumba 45
17.30	IndoorWalking 45
18.30	Pilates

\*) Start vecka 40

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

**Anläggnings id:** 1384 (till appen)

**Användarnamn:** Din email

**Lösenord:**

"Gammalt medlemskort": Ditt medlemsnummer alt. eget lösenord

"Nytt chipkort": De 8 första siffrorna i ditt personnummer alt.eget lösenord

## Les Mills Virtual

### Måndag

06.45	BODYPUMP 45
07.45	CX WORX 30
08.30	BODYCOMBAT
09.45	BODYBALANCE 30
10.30	GRIT STRENGTH 30
11.15	SH`BAM 45
13.15	LES MILLS BARRE 30
14.00	CXWORX 30
14.45	BODYCOMBAT 30
15.30	CX WORX 30

### Tisdag

07.30	BODYBALANCE 30
08.15	BODYPUMP 45
09.15	LES MILLS BARRE 30
10.00	BODYBALANCE
12.15	BODYPUMP 45
13.15	CX WORX 30
14.00	GRIT STRENGTH 30
14.45	BODYCOMBAT 30
15.30	SH`BAM 45
20.00	BODYCOMBAT

### Onsdag

06.45	GRIT STRENGTH 30
07.30	CX WORX 30
08.15	BODYCOMBAT 30
09.30	BODYPUMP 45
10.30	CX WORX 30
11.15	BODYCOMBAT
12.30	GRIT CARDIO 30
13.15	BODYBALANCE 30
14.00	LES MILLS BARRE 30
14.45	CX WORX 30
15.30	GRIT SRENGTH 30
20.15	SH`BAM 45

### Torsdag

06.45	BODYBALANCE 30
07.30	CX WORX 30
08.15	BODYBALANCE
09.30	BODYCOMBAT
10.45	BODYPUMP
13.15	BODYBALANCE 30
14.00	GRIT STRENGTH 30
14.45	CX WORX 30
15.30	BODYCOMBAT 30
20.00	BODYBALANCE

### Fredag

06.45	GRIT CARDIO 30
07.30	CX WORX 30
08.15	BODYPUMP 45
09.15	BODYBALANCE
10.30	GRIT STRENGTH 30
12.15	BODYCOMBAT
13.30	SH`BAM 45
14.30	CX WORX 30
15.15	BODYPUMP 45
17.30	CX WORX 30
18.15	BODYPUMP 45

### Lördag

11.15	BODYPUMP 45
12.15	BODYCOMBAT
13.30	CX WORX 30

### Söndag

15.00	LES MILLS BARRE 30
15.45	GRIT STRENGTH 30
16.30	CX WORX 30
18.30	BODYCOMBAT 30
19.15	GRIT CARDIO 30

## Dagens WOD

### Måndag

06.30	WOD
11.15	WOD 45
16.30	WOD
17.30	WOD
19.00	WOD

### Tisdag

06.30	WOD
12.00	WOD 45
16.30	WOD
17.30	WOD Tk
19.30	WOD

### Onsdag

06.30	WOD
11.15	WOD 45
16.30	WOD
17.30	WOD
19.00	WOD

### Torsdag

06.30	WOD
12.00	WOD 45
16.30	WOD
17.30	WOD
19.30	WOD Tk

### Fredag

06.30	Team WOD
12.00	Team WOD
16.30	Team WOD 90

### Lördag

09.00	WOD
10.00	WOD 90

### Söndag

09.00	WOD
15.30	WOD

Morgondagens WOD finner du varje kväll senast kl 22 på:

[www.facebook.com/BOXENinpuls](https://www.facebook.com/BOXENinpuls)



[www.facebook.com/inpuls](https://www.facebook.com/inpuls)  
[www.facebook.com/BOXENinpuls](https://www.facebook.com/BOXENinpuls)

[www.inpuls.nu](http://www.inpuls.nu)



[www.instagram.com/inpuls](https://www.instagram.com/inpuls)  
[www.instagram.com/boxeninpuls](https://www.instagram.com/boxeninpuls)

0920-22 79 00