

## Vårschema gruppträningsal 2012

Tid	Mån	Tis	Ons	Tor	Fre	Lör	Sön
07.30							
09.30			Lätt gympa "kom i gång" 45 min				
10.00				Ma/ba träning 45 min		Bodytoning	
10.30					Bosu/Core lätt 45 min		
11.00		Aerobics lätt Senior 45 min	Bodytoning 45 min				
11.30	Afrodance 45 min					Yoga	
12.00		Pilates 45 min					
16.00							Bodytoning
17.00	Yoga						
17.30					Cirkelträning		
18.00	Bodytoning	Cirkelträning	Ruffie training	Bosu/Core			
19.00	Ruffie training	Bosu/Core	Afrodance	Afrodance			
20.00	Pilates		Bodytoning	Skivstång			

Klasserna är 55 min om inget annat anges.

## Vårschema cykelsal 2012

Tid	Mån	Tis	Ons	Tor	Fre	Lör	Sön
07.00				Cykel 45 min t.o.m 26/4			
10.30						Cykel 60 min	Cykel 45 min
11.15		Cykel 45 min		Cykel 45 min			
17.00					Cykel 60 min		
17.30		Cykel 45 min	Cykel/styrka 60 min	Cykel 60 min			
18.30	Cykel 45 min						
18.45			Cykel 60 min	Cykel 45 min			
19.30	Cykel/styrka 60 min						