

# GRUPPTRÄNINGSSCHEMA PERIOD 1 2018

Måndag 06.30-22.00							
6.30-7.15 CIRKEL (G)	10.30-11.25 SENIORCIRKEL	17.30-18.15 STYRKA	18.15-19.00 FUNKTIONELL	19.00-20.00 PILATES			
Tisdag 06.30-22.00							
6.30-7.00 SPINNING	7.00-7.30 CORE	10.30-11.15 BRING YOUR BABY	11.15-12.00 X-FIT (G)	17.15-18.00 TABATA (G)	17.30-18.15 ZUMBA	18.15-19.00 PILOXING	19.15-20.30 POWERYOGA 75 MIN
Onsdag 06.30-22.00							
6.30-7.15 CIRKEL	10.30-11.20 SENIORGYMPA	17.20-17.50 GRIT STRENGTH	18.00-19.00 BODYPUMP	18.30-19.00 SPRINT	19.00-19.30 CXWORKS	19.45-21.00 YIN YOGA 75 MIN	
Torsdag 06.30-22.00							
6.45-7.45 POWER YOGA 60 MIN	10.30-11.15 SENIORCARDIO	11.15-12.00 YIN YOGA 45 min	18.15-19.00 SPINNING	18.30-19.30 X-FIT (G)			
Fredag 06.30-19.00							
6.30-7.15 CIRKEL (G)	7.15-8.15 LUGN YOGA 60 MIN	11.30-12.15 SENIORDANS	11.30-12.15 STYRKA (G)	16.00-16.45 FAMILJ	17.15-18.00 TABATA (G)		
Lördag 09.00-18.00							
9.10-10.10 BODYPUMP	9.30-10.15 SPINNING	10.15-10.45 CORE					
Söndag 10.00-19.00							
10.00-10.45 BODYSTEP	10.45-11.15 CXWORKS	11.30-12.00 GRIT STRENGTH	16.00-16.45 STYRKA (G)	16.45-18.00 POWERYOGA 75 MIN			
( G ) Klassen hålls i gymmet För aktuella passbeskrivningar, se hemsidan <a href="http://www.m3gym.se">www.m3gym.se</a>							
							