

GRUPPTRÄNINGSSCHEMA HT 2018

Måndag 06.30-22.00

10.30-11.15 SENIORCIRKEL 45 MIN	11.15-12.00 YIN YOGA 45 MIN	11.15-12.00 CIRKEL (G) 45 MIN	18.00-19.00 STYRKA 60 MIN	19.00-19.45 H2O BURN 45 MIN	19.05-20.05 PILATES 60 MIN	
--	--	--	--	--	---	--

Tisdag 06.30-22.00

6.30-7.00 SPINNING 30 MIN	7.00-7.30 CORE 30 MIN	11.15-12.00 X-FIT (G) 45 MIN	17.15-18.00 TABATA (G) 45 MIN	18.00-19.00 ZUMBA 60 MIN	19.15-20.30 HATAH FLOW 75 MIN	
--	------------------------------------	---	--	---------------------------------------	--	--

Onsdag 06.30-22.00

6.30-7.15 CIRKEL (G) 45 MIN	10.30-11.30 SENIORGYPMA 60 MIN	18.00-19.00 BODYPUMP 60 MIN	18.15-19.00 SPINNING 45 MIN	19.05-19.35 CORE 30 MIN	19.45-21.00 YIN YOGA 75 MIN	
--	---	--	--	--------------------------------------	--	--

Torsdag 06.30-22.00

06.30-7.00 ABS n' ASS 30 MIN	7.15-8.00 VINYASA FLOW 45 MIN	10.30-11.15 AQUACARDIO 45 MIN	18.30-19.30 X-FIT (G) 60 MIN	19.05-19.35 SPRINT 30 MIN	19.45-20.15 FLEX 30 MIN	
---	--	--	---	--	--------------------------------------	--

Fredag 06.30-19.00

6.30-7.15 CIRKEL (G) 45 MIN	06.45-07.45 YIN YOGA 60 MIN	10.45-11.30 SENIORCIRKEL 45 MIN	11.15-12.00 STYRKA (G) 45 MIN	16.00-16.45 FAMILJ 45 MIN	17.15-18.00 TABATA (G) 45 MIN	
--	--	--	--	--	--	--

Lördag 09.00-18.00

9.10-10.10 BODYPUMP 60 MIN	9.30-10.15 SPINNING 45 MIN	10.15-10.45 CORE 30 MIN				
---	---	--------------------------------------	--	--	--	--

Söndag 09.00-18.00

09.15-10.00 BODYSTEP 45 MIN	10.00-10.30 CXWORX 30 MIN	10.30-11.15 ABS n' ASS 45 MIN	16.00-16.45 STYRKA (G) 45 MIN	16.45-18.00 POWERYOGA 75 MIN		
--	--	--	--	---	--	--

(G) Klassen hålls i gymmet. För aktuella passbeskrivningar, se hemsidan www.m3gym.se

