

HÖSTSCHEMA 2019 - Start 2/9

SAL ENERGI

MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
09.00 Seniorcirkel	09.30 Seniorcirkel	09.00 Seniorcirkel	09.00 Seniorcirkel Balans/Rörlighet	09.30 Seniorcirkel	09.00 Cross Mix UTE	10.00 Tabata Challenge 45
17.00 Cross Mix UTE	17.20 Just Dance 45	17.15 Aerobic Muskel	17.00 CXWORX	12.00 Cross Mix UTE	10.15 ViPR/Rumpa/Lår 45	16.30 Nyhet! BODYATTACK 30
17.20 CXWORX	18.10 Core 40	18.20 ViPR/Rumpa/Lår 45	17.40 BODYATTACK 45	15.45 Core Styrka 40		17.10 Core 40
18.00 BODYSTEP	18.55 Tabata Challenge 45	19.25 Cross Mix UTE		16.30 Tabata Challenge 45		18.00 BODYBALANCE
19.00 Peo's Trappor						

SAL HARMONI

MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
19.05 Yoga Öppen klass	18.10 Yoga forts. KURS		19.00 Yin Yoga KURS			18.15 Yin/Flödesyoga KURS

SAL PULS

MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
16.20 Spinning 30	12.00 Spinning/Styrka	06.45 Seniorcirkel	17.00 Spinning 55	06.45 Spinning 45	09.30 Spinning 55	10.30 Spinning 55
17.20 Spinning 55	17.00 Spinning 55	17.15 Spinning 55	18.05 Spinning 45	16.30 Spinning 45		15.45 GYMINTRO Gratis för medlemmar
18.30 SPUMP						17.00 Spinning 55

SAL MOTORHALLAND

MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
08.00 Core Styrka 40	17.00 BODYPUMP	12.10 Nyhet! HIIT 40	06.45 Core 40	08.30 BODYBALANCE	09.30 BODYPUMP	10.00 BODYPUMP
10.00 Starkare Förälder	18.10 BODYBALANCE	17.15 BODYPUMP	10.00 Starkare Förälder	12.00 BODYPUMP	10.40 BODYBALANCE	17.10 BODYPUMP
12.10 Nyhet! HIIT 40	19.15 BODYPUMP	18.20 BODYCOMBAT	17.00 BODYPUMP			
17.00 SOMA MOVE 30			18.10 BODYBALANCE			
17.45 BODYPUMP			19.15 BODYPUMP 45			