

VÅRSHEMA 2020
SAL ENERGI

MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
12.00 Cross Mix UTE	17.20 Just Dance 45	17.15 Aerobic Muskel	17.00 CXWORX 30	12.00 Cross Mix UTE	09.00 Cross Mix UTE	10.00 Tabata Challenge 45 UTE
17.00 Cross Mix UTE	17.45 Tabata Challenge 45 UTE	18.20 ViPR/Rumpa/Lår 45	17.40 BODYATTACK 45	16.30 Tabata Challenge 45 UTE	10.15 ViPR/Rumpa/Lår 45	16.30 BODYATTACK 30
18.00 BODYSTEP	18.10 Core 40	19.25 Cross Mix UTE				17.10 Core 40
19.00 Peo's Trappor						18.00 BODYBALANCE

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 Spinning 45	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		17.00 Spinning 55
18.30 SPUMP						

SAL MOTORHALLAND

MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
08.00 Core Styrka 40	17.00 BODYPUMP	17.15 BODYPUMP	06.45 Core 40	08.30 BODYBALANCE	09.30 BODYPUMP	10.00 BODYPUMP
10.00 Starkare Förälder	18.10 BODYBALANCE	18.20 BODYCOMBAT	17.00 BODYPUMP	12.00 BODYPUMP	10.40 BODYBALANCE	
17.05 CXWORX 30			18.10 BODYBALANCE	16.15 Core Styrka 40		
17.45 BODYPUMP						