

HÖSTSCHEMA 2020
SAL ENERGI

MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
08.00 Core Styrka 40	10.00 Starkare Senior 45 UTE	09.00 Starkare Senior 45 UTE	06.45 Core 40	09.00 Starkare Senior 45 UTE	09.00 Cross Mix 55 UTE	10.00 Tabata Challenge 45 UTE
09.00 Starkare Senior 45 UTE	17.20 Just Dance 45	12.00 Kettlebell 50 UTE	09.00 Starkare Senior 45 UTE	12.00 Cross Mix 55 UTE	10.00 ViPR/ Rumpa/Lår 45	10.30 YOGA 60 öppen klass
17.00 Cross Mix 55 UTE	18.10 Core 40	17.15 ViPR/ Rumpa/Lår 45	17.00 CXWORX 30		11.00 NYHET! GRIT Strength 30	16.30 BODYATTACK 30
17.10 Funktionell Styrka/Puls 45	17.40 Tabata Challenge 45 UTE	18.15 BODYCOMBAT 55	17.40 NYHET! GRIT Strength 30			17.10 Core 40
18.00 BODYSTEP 55	19.10 NYHET! GRIT Strength 30	19.25 Cross Mix 55 UTE	18.20 BODYCOMBAT 45			18.00 BODYBALANCE 55
19.00 Peo's Trappor			18.30 Tabata City Run 60 UTE			
19.05 YOGA 60 öppen klass						

SAL PULS

MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
16.20 Spinning 30	17.00 Spinning 55	06.45 Spinning 45	17.00 Spinning 45	06.45 Spinning 45	09.30 Spinning 55	18.00 Spinning 30
17.20 Spinning 55		17.30 Spinning 55	18.05 Spinning 45	16.30 Spinning 45		
18.30 SPUMP						

SAL MOTORHALLAND

MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
10.00 Starkare Förälder 50 UTE	07.00 BODYPUMP 45	12.10 SOMA MOVE 30	17.00 BODYPUMP 55	08.30 BODYBALANCE 55	09.30 BODYPUMP 55	10.00 BODYPUMP 55
17.00 CXWORX 30	12.00 Spin/Styrka 55	17.15 BODYPUMP 55	18.10 BODYBALANCE 55	12.00 BODYPUMP 55	10.40 BODYBALANCE 55	17.05 BODYPUMP 45
17.45 BODYPUMP 55	17.00 BODYPUMP 55	18.25 BODYATTACK 30		17.00 NYHET! GRIT Strength 30		
	18.10 BODYBALANCE 55	19.10 NYHET! GRIT Strength 30				
	19.15 BODYPUMP 45					