

Gruppträningschema våren 2011 Gäller 10/1- 29/5

Tid	Måndag 06.30-21.00		Tisdag 06.30-21.00		Onsdag 06.30-21.00		Torsdag 06.30-21.00		Fredag 06.30-20.00		Lör 09.00-17.00		Söndag 12.00-20.00	
07.00								INDOORWALKING 45	HATHAYOGA 45					
08.00	POWERYOGA 45		CIRKEL/GYM 45				ORIENTALISK YOGA 45			INDOORWALKING 45				
09.00	Kom igång PILATBOLL/STYRKA				Kom igång INDOORWALKING				Kom igång SPINNING 30					
09.30										9.40 KOM IGÅNG PILATES/BOLL 30	BODYPUMP 45			
10.00												10.20 SPINN 40		
10.30														
11.00														
12.00	CIRKEL/GYM 45			INDOORWALKING/ CORE	CIRKEL/GYM 45		INDOORWALKING 45			SPINNING 45	15.00 ZUMBA	INDOOR WALKING 45	12.30 INDOORWALKING 45	
12.30														
16.00		16.30 INDOORWALK 45							BODYPUMP				FUNCTIONAL MOVES	
17.00		SPINNING 30			CORE 30				CHALLENGE				BODYPUMP	AFRO 30
17.30	ZUMBA Sal 2 FUNCTIONAL MOVES Sal 1	SPINNING 30	BODYPUMP Sal 1	STEP-INT 55 Sal 2	DANCESTEP 55	SPINNING 75	PILATES/COREBOLL	INDOORWALK 45		17.15 INDOORWALKING 45				CORE 30
18.00		SPINNING 30				17.40 INDOORWALKING 45								SPINNING
18.30	CHALLENGE Sal 1 CORE 30 Sal 2		DANCEAEROBIC Sal 2 BOX Sal 1	18.40 INDOORWALKING 45	FUNCTIONAL MOVES		BODYCOMBAT sal 1 ZUMBA sal 2	SPINNING						
19.00	BODYSTEP sal 2	19.10 INDOORWALKING 45												
19.30			POWERYOGA		CIRKEL/GYM 45		BODYPUMP	POWERYOGA						