





TRÄNINGSHUS 1

Hösttermin 2024 (start v.34)

Stora Studion

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
	08.30-09.30 Funktionell Styrka Catarina			 10.00-11.00 Salsation Josefin		09.30-10.30 BodyPump Anna-Carin
				15.00-15.30 HIIT Anja		
17.30-18.30 Cirkelpass Christine						17.00-18.00 Funktionell Styrka Marie L
18.30-19.30 BodyStep Anna-Carin	18.00-18.45 Zumba Sophia	18.30-19.30 BodyPump Diana	18.00-19.00 Pilates Annika			
19.30-20.30 Salsation Alexandra	19.00-20.00 Styrka & Puls Annika	19.30-20.30 Salsation Josefin	19.00-20.00 Step intervall Catarina			

Lilla Studion

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
		08.30-09.30 BodyBalance Catarina				
					16.45-17.15 Core Johanna	
18.00-18.45 Strength Development Diana	18.00-18.55 BodyBalance Marie BC			17.30-18.30 Choreology Josefin		
19.00-20.00 Yoga för stela män Marie L	19.00-20.15 Yinyoga Marie M	19.00-20.00 Gummibands- Styrka Christine	18.30-19.15 Strength Development Anna-Carin			
			19.30-20.30 Yinyoga/ BodyBalance (Varannan vecka) Marie L /Marie BC			

Cykelstudion

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
	06.30-07.15 Cykel 45 min Anne		06.30-07.15 Cykel 45 min Anne			 TRÄNINGSHUS 1
	 TRÄNINGSHUS 1				16.00-16.40 Cykel 40 min Johanna	
		18.00-19.00 Cykel 60 min Alexander	18.30-19.15 Cykel 45 min Johanna	 TRÄNINGSHUS 1		

Simhallen

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
	 TRÄNINGSHUS 1		06.15-07.15 Triathlon & motionssimning* Anja		08.30-10.00 Triathlon & Motionssimning* Anja/Alexander	
19.30-20.30 Triathlon* Alexander				 TRÄNINGSHUS 1		

Föranmälan, sluten grupp*