







TRÄNINGSHUS 1

Vårtermin 2024 (start v.02)




Stora Studion

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
	08.30-09.30 Funktionell Styrka Catarina					09.00-10.00 BodyPump Anna-Carin
	10.30-11.30* MammaBarnträning Hanna (start under våren)				10.00-11.00 Salsation Josefin	
17.30-18.30 Cirkelpass Christine						17.00-18.00 Funktionell Styrka Marie L
				15.00-15.30 HIIT Anja		
18.30-19.30 BodyStep Anna-Carin	18.00-18.45 Zumba Sophia	18.30-19.30 BodyPump Diana	18.00-19.00 DansAerobics Annika			
19.30-20.15 Strength Development Diana	19.00-20.00 Styrka & Stabilitet Annika	19.30-20.30 Salsation Josefin	19.00-20.00 Step intervall Catarina			

Lilla Studion

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
 TRÄNINGSHUS 1		08.30-09.30 BodyBalance Catarina				
			 TRÄNINGSHUS 1		16.45-17.15 Core Johanna	
	18.00-18.45 Puls Intervall Johanna			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			 TRÄNINGSHUS 1
	 TRÄNINGSHUS 1		19.30-20.30 Yinyoga Marie L			

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	
		18.00-18.45 Cykel 45min Anne	18.30-19.15 Cykel 45 min Johanna	 TRÄNINGSHUS 1		

Simhallen

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
06:15-07:15 Triathlon* & Motionssimning* Anja			 TRÄNINGSHUS 1		08:00-09:30 Triathlon* Anja	
 TRÄNINGSHUS 1		19:20-20:30 Triathlon* Anja				 TRÄNINGSHUS 1

*Föränmälan, sluten grupp

2024.01.06