

# GRUPPTRÄNINGSSCHEMA PERIOD 4 - 2017

6.30-22.00	6.30-22.00	6.30-22.00	6.30-22.00	6.30-19.00	9.00-18.00	10.00-19.00
Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
6.30-7.15 CIRKEL (G) 	6.30-7.00 SPINNING 	6.30-7.15 TABATA 	6.30-7.00 SPRINT 	6.30-7.15 CIRKEL (G) 	9.10-10.10 BODYPUMP 	10.00-11.00 ZUMBA 
6.45-7.45 POWERYOGA 	7.00-7.30 CORE 	10.30-11.20 SENIORGYMPA 	10.30-11.15 SENIORCARDIO 	7.15-8.15 LUGN YOGA 	9.30-10.15 SPINNING 	11.15-11.45 GRIT STRENGTH 
10.30-11.25 SENIORCIRKEL 	11.30-12.00 BODYBURN 	17.20-17.50 GRIT STRENGTH 	11.15-12.00 YOGIFLEX 	11.30-12.15 SENIORDANS 	10.15-11.15 YOGA 	16.00-16.45 STYRKA (G) 
17.30-18.15 STYRKA 	12.00-12.30 FUNKTIONELL 	18.00-19.00 BODYPUMP 	18.15-19.00 SPINNING 	11.30-12.15 STYRKA (G) 	10.15-10.45 CORE (G) 	16.45-18.00 POWERYOGA 
19.15-19.45 SPRINT 	17.15-18.00 TABATA (G) 	18.15-19.00 SPINNING 	19.00-19.45 X-FIT (G) 	16.45-17.30 FAMILJ 		
18.15-18.45 FUNKTIONELL 	17.30-18.30 ZUMBA 	19.00-19.30 CXWORX 				
19.00-20.00 PILATES 	18.00-19.00 PILOXING 	19.40-20.40 LUGN YOGA 				
	19.15-20.30 POWERYOGA 					



Balans



Styrka



Flexibilitet



Kondition



Intensitet



Teknik



Koreografi

( G ) Klassen hålls i gymmet För aktuella passbeskrivningar, se hemsidan [www.m3gym.se](http://www.m3gym.se)