

GRUPPTRÄNINGSSCHEMA HT 2018

10 november - 20 december

Måndag 06.30-22.00

10.30-11.15 SENIORCIRKEL 45 MIN	11.15-12.00 YIN YOGA 45 MIN	11.15-12.00 CIRKEL (G) 45 MIN	18.00-19.00 STYRKA 60 MIN	18.00-18.30 SPRINT 30 MIN	19.00-19.45 H2O BURN 45 MIN	19.05-20.05 PILATES 60 MIN
---------------------------------------	-----------------------------------	-------------------------------------	---------------------------------	---------------------------------	-----------------------------------	----------------------------------

Tisdag 06.30-22.00

6.30-7.00 SPINNING 30 MIN	7.00-7.30 CORE 30 MIN	11.15-12.00 X-FIT (G) 45 MIN	17.15-18.00 TABATA (G) 45 MIN	18.00-19.00 ZUMBA 60 MIN	19.15-20.30 HATAH FLOW 75 MIN	
---------------------------------	-----------------------------	------------------------------------	-------------------------------------	--------------------------------	-------------------------------------	--

Onsdag 06.30-22.00

6.30-7.15 CIRKEL (G) 45 MIN	10.30-11.20 SENIORGYMPA 50 MIN	18.00-19.00 BODYPUMP 60 MIN	18.15-19.00 SPINNING 45 MIN	19.05-19.35 CORE 30 MIN	19.45-21.00 YIN YOGA 75 MIN	
-----------------------------------	--------------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------------	-------------------------------	-----------------------------------	--

Torsdag 06.30-22.00

06.30-7.00 ABS n' ASS 30 MIN	7.15-8.00 VINYASA FLOW 45 MIN	10.30-11.15 AQUACARDIO 45 MIN	18.30-19.30 X-FIT (G) 60 MIN	19.15-19.45 SPINNING 30 MIN	19.45-20.15 CXWORKS 30 MIN	
------------------------------------	-------------------------------------	-------------------------------------	------------------------------------	-----------------------------------	----------------------------------	--

Fredag 06.30-19.00

6.30-7.15 CIRKEL (G) 45 MIN	06.45-07.45 YOGA* 60 MIN	10.45-11.30 SENIORCIRKEL 45 MIN	11.15-12.00 STYRKA (G) 45 MIN	16.00-16.45 FAMILJ 45 MIN	17.15-18.00 TABATA (G) 45 MIN	
-----------------------------------	--------------------------------	---------------------------------------	-------------------------------------	---------------------------------	-------------------------------------	--

Lördag 09.00-18.00

9.10-10.10 BODYPUMP 60 MIN	9.30-10.15 SPINNING 45 MIN	10.15-10.45 CORE 30 MIN				
----------------------------------	----------------------------------	-------------------------------	--	--	--	--

Söndag 09.00-18.00

09.30-10.30 BODYSTEP 60 MIN	10.30-11.15 ABS n' ASS 45 MIN	16.00-16.45 STYRKA (G) 45 MIN	16.45-18.00 POWERYOGA 75 MIN			
-----------------------------------	-------------------------------------	-------------------------------------	------------------------------------	--	--	--

(G) Klassen hålls i gymmet.

* Avvikelser kan förekomma, för aktuellt schema se hemsida, app eller fråga i receptionen

För aktuella passbeskrivningar, se hemsida www.m3gym.se



