

GRUPPTRÄNINGSSCHEMA 2018

Måndag 06.30-22.00						
6.30-7.15 CIRKEL (G)	10.30-11.25 SENIORCIRKEL	17.30-18.15 STYRKA	18.15-19.00 FUNKTIONELL	19.00-20.00 PILATES		
Tisdag 06.30-22.00						
6.30-7.00 SPINNING	7.00-7.30 CORE	11.15-12.00 X-FIT (G)	17.15-18.00 TABATA (G)	18.00-19.00 ZUMBA	19.15-20.30 POWERYOGA 75 MIN	
Onsdag 06.30-22.00						
6.30-7.15 CIRKEL (G)	10.30-11.20 SENIORGYMPA	17.20-17.50 GRIT STRENGTH	18.00-19.00 BODYPUMP	18.30-19.00 SPRINT	19.05-19.35 CXWORKS	19.45-21.00 YIN YOGA 75 MIN
Torsdag 06.30-22.00						
6.45-7.45 POWER YOGA 60 MIN	11.15-12.00 YIN YOGA 45 min	18.15-19.00 SPINNING	18.30-19.30 X-FIT (G)			
Fredag 06.30-19.00						
6.30-7.15 CIRKEL (G)	06.45-07.45 YIN YOGA 60 MIN	10.45-11.30 SENIORGYMPA	11.30-12.15 STYRKA (G)	16.00-16.45 FAMILJ	17.15-18.00 TABATA (G)	
Lördag 09.00-18.00						
9.10-10.10 BODYPUMP	9.30-10.15 SPINNING	10.15-10.45 CORE				
Söndag 10.00-19.00						
10.00-10.45 BODYSTEP	10.45-11.15 CXWORKS	16.00-16.45 STYRKA (G)	16.45-18.00 POWERYOGA 75 MIN			
(G) Klassen hålls i gymmet För aktuella passbeskrivningar, se hemsidan www.m3gym.se						
Vid fint väder hålls klasserna först och främst utomhus.						
						