

Träningschema – 10 årsjubileum

	STORA SALEN	NWT-SALEN	LF-SALEN	CIRKELGYM	SPINNING	IW	PLAZAYTA	WORKSHOPS I GYMMET	BEMANNING I GYMMET
10.00	FAMILJE-JYMPA	SKIVSTÅNG	YOGA	CIRKELGYM SOFT	SPIN PROGRESSIVA INTERV.	IW 55 MIN	HYROX HIT		9.45-11.00
11.15	JYMPA	COREFLEX MINIBAND	FAMILJE-FYS	CIRKELGYM	SPIN DISTANS	IW SOFT	PLAZA CROSS	TESTA GYM MED FÖRÄLDER FÖR 10-12 ÅR	11.00-12.15
12.30	MULTIFYS	HYROX CIRKEL	12.40 FÖRELÄSNING 45 MIN	NY PÅ CIRKELGYM	SPIN KORTA INTERV. 45 MIN		HYROX HIT		12.15-13.30
13.45	DANS 75 MIN	HYROX CIRKEL	COREFLEX SOFT	CIRKELGYM /SPIN 75 MIN	CIRKELGYM /SPIN 75 MIN	13.30 IW	PLAZA STYRKA		13.30-15.00

Om inget annat anges är passen 60 minuter.