

Höstschema 2017

vecka 35-49

Måndag

9:00 Jympa Bas

17:30 HIT

17:30 Spin Spurt

18:00 IW Distans 55

18:30 Core

18:30 Jympa Bas

18:30 Yoga Soft

18:35 Spin Distans 55

19:30 Intervall/flex

Tisdag

8:30 Cirkelfys Soft

12:00 Jympa Medel

17:30 Dans eller Flex

17:30 Cirkelfys

18:00 IW Intervall 45

18:00 Gyminstruktion

18:30 Jympa Medel

18:30 Träna ute

19:15 Spin Distans 75

19:30 Jympa Intensiv

Onsdag

11:00 Jympa Soft

11:00 Spin Distans 55

17:30 Jympa Bas

17:30 Spin Distans 55

18:30 Jympa Medel/
styrka

18:30 IW Distans 55

18:30 Spin Soft 45

19:30 Bräda

20:30 Yoga

Torsdag

9:00 Jympa Bas

17:00 Spin Intervall

17:30 Jympa Medel/
puls

17:30 IW Soft

18:30 Familjefys

18:30 Yoga

19:15 Spin Distans 55

19:30 Skivstång/
intervall

Fredag

16:45 Jympa Bas/puls

16:45 Spin Distans 55

16:45 Spin/Skivstång

17:30 Skivstång

19:15 Spin Distans 55

Lördag

10:15 Jympa Medel

10:15 Spin Distans 55

11:15 Enkel

11:15 Yoga jämna veckor



Söndag

10:15 Power Hour from 8
okt

11:15 Jympa Bas

16:00 Familjejympa

17:00 Spin Distans 55

17:30 Jympa Medel/puls

18:30 Power Hour tom 10
sep.