

PASS OCH SCHEMA vår 2019

MÅNDAG

10.00 Vattenfys 45
11.00 Vattenfys 45
18.00 Vattenfys 45
18.00 CXWORX 30
19.00 Cykel Activio 55

Lilla studion:
08.30 Yinyoga

TISDAG

10.00 Seniorfys 60
18.00 Mage/rygg 30
18.40 Skivstång 30
19.15 Strechklass 30

Lilla studion:
19.00 Yoga fördjupning 90

ONSDAG

09.00 Fys lättare 45
10.00 Vattenfys 45
11.00 Vattenfys 45
18.00 Vattenfys 45
18.00 Box 45
19.00 Step aerobic 45

Lilla studion:
08.30 Globalyoga 60
18.00 Yoga strength 60

TORSDAG

10.00 Seniorfys 60
11.15 Cykel 30
18.00 Cirkelfys 45
19.30 Cykel Activio 45

Lilla studion:
19.00 Yoga Basic/tekn. 60

FREDAG

10.00 Vattenfys 45
11.00 Vattenfys 45

Lilla studion:
08.30 Kundaliniyoga 60

LÖRDAG

09.30 Cykel 55
10.45 Tabata 30

Lilla studion:
08.30 Yinyoga 60
09.45 Morgonyoga 60

** CX söndagar startar i mars

Alla klasser som inte ligger under rubrik "Lilla studion" är i nya studion, "Grundet".

Med reservation att pass o tider kan komma att justeras under terminens gång.

SÖNDAG

10.00 Vattenfys 45
16.00 Cykel Activio 55
17.15 CXWORX 30**
18.00 Zumba 55

Lilla studion:
08.00 Morgonyoga 60

