

# PASS & SCHEMA

(Hösten 2019, start v 38)

## 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 60

## TORSDAG

10.00 Seniorfys 60  
18.00 Stationsträning 50  
19.00 Cykel Activio 45

### Lilla studion:

19.00 Globalyoga 60

## TISDAG

10.00 Seniorfys 60  
18.00 Mage/rygg 25  
18.30 Skivstång 30  
19.10 Prova på Moveoo 45\*

\* Start v 38

### Lilla studion:

18.30 Yoga fördjupning 90

## FREDAG

10.00 Vattenfys 45  
11.00 Vattenfys 45

### Lilla studion:

08.30 Kundaliniyoga 60

## ONSDAG

10.00 Vattenfys 45  
11.00 Vattenfys 45  
18.00 Vattenfys 45  
18.00 Prova på Moveoo 50\*  
19.00 Step aerobic 55

\* Start v 38

### Lilla studion:

08.30 Hathayoga soft flow  
18.30 Yoga för män\*\*

## LÖRDAG

09.45 Cykel 55

### Lilla studion:

08.30 Yinyoga 60  
09.45 Morgonyoga 60

## SÖNDAG

10.00 Vattenfys 45  
16.00 Cykel 55  
17.10 Tabata 30  
18.00 Zumba 55

### Lilla studion:

08.00 Morgonyoga 60

\*\* Klassen är 6 ggr, dvs tom v 42 med  
möjlighet till förlängning.

Med reservation för ev förändringar som innebär att  
schemat justeras.

