

# Jul & Nyårs-schema



Måndag 18/12	Tisdag 19/12	Onsdag 20/12	Torsdag 21/12	Fredag 22/12	Lördag 23/12	Söndag 24/12
12.00-12.30 Spinning Intervall	6.45-7.30 Styrka & Puls 45	08.30-09.00 Aqua Fys 30	06.45-07.30 Yoga Funktionell	06.45-07.30 Spinning 45	09.00-09.55 Yoga Mind	Julafton stängt
12.30-13.00 CXWORX™	10.00-11.00 Senior Styrka	08.30-09.00 Aqua Fys 30	10.00-11.00 Senior Styrka	08.40-09.10 Aqua Fys 30	10.00-10.30 Meditation	
17.00-17.45 Styrka & Puls 45	11.00-12.00 Yoga Mind	17.00-17.30 Spinning Intervall	17.00-17.30 Aqua Fys 30	09.15-10.00 Senior Aqua	10.10-11.10 BODYPUMP™	
18.00-19.00 BODYBALANCE™	17.00-17.30 Aqua Fys 30	17.35-18.05 CXWORX™	17.40-18.40 Bodypump	12.00-13.00 Yogilates	10.45-11.15 Spinning Intervall	
18.00-19.00 Spinning	17.15-18.15 Functional Moves	18.00-19.00 Spinning	17.45-18.30 RPM (Spinning)	12.00-12.45 CrossCage 45	11.20-11.50 CXWORX™	
18.15-18.55 BOX 40	18.00-18.55 Pilates	18.00-19.00 BODYBALANCE™	18.45-19.30 Functional Moves	17.15-18.15 Challenge		
19.10-19.40 Grid 30	18.30-19.15 Spinning 45 Activio	19.20-20.20 Zumba	18.45-19.45 Yoga Mind			
19.10-20.10 BODYPUMP	19.15-20.00 Yoga Fys 45	19.30-20.00 Aqua Fys 30				
19.20-19.50 Aqua Fys 30	19.20-19.50 CXWORX™					

Måndag 25/12	Tisdag 26/12	Onsdag 27/12	Torsdag 28/12	Fredag 29/12	Lördag 30/12	Söndag 31/1
Juldagen stängt	Annandagen öppet kl 12-21	08.30-09.00 Aqua Fys 30	17.00-17.30 Aqua Fys 30	08.40-09.10 Aqua Fys 30	09.00-09.55 Yoga Mind	9.30-10.00 Aqua Mind 30
		08.30-09.00 Aqua Fys 30	17.40-18.40 Bodypump	12.00-13.00 Yogilates	10.00-10.30 Meditation	10.00-11.00 Yoga Mind
		17.00-17.30 Spinning Intervall	17.45-18.30 RPM (Spinning)	12.00-12.45 CrossCage 45	10.10-11.10 BODYPUMP™	11.00-12.00 Nyårs- Challenge
		17.35-18.05 CXWORX™	18.45-19.45 Yoga Mind	17.15-18.15 Challenge	10.45-11.15 Spinning Intervall	
		18.00-19.00 BODYBALANCE™			11.20-11.50 CXWORX™	
		18.00-19.00 Spinning				
		19.30-20.00 Aqua Fys 30				

Måndag 1/1	Tisdag 2/1	Onsdag 3/1	Torsdag 4/1	Fredag 5/1	Lördag 6/1	Söndag 8/1
18.00-19.00 BODYBALANCE™	6.45-7.30 Styrka & Puls 45	08.30-09.00 Aqua Fys 30	06.45-07.30 Yoga Funktionell	08.40-09.10 Aqua Fys 30	09.00-09.55 Yoga Mind	9.30-10.00 Aqua Mind 30
18.00-19.00 Spinning	17.00-17.30 Aqua Fys 30	08.30-09.00 Aqua Fys 30	17.00-17.30 Aqua Fys 30	12.00-13.00 Yogilates	10.00-10.30 Meditation	10.00-11.00 Yoga Mind
	18.00-18.55 Pilates	17.00-17.30 Spinning Intervall	17.40-18.40 Bodypump	12.00-12.45 CrossCage 45	10.10-11.10 BODYPUMP™	11.00-11.45 Challenge 45
	18.30-19.15 Spinning 45 Activio	17.35-18.05 CXWORX™	17.45-18.30 RPM (Spinning)	17.15-18.15 Challenge	10.45-11.15 Spinning Intervall	11.55-12.35 MAQ 40
	19.15-20.00 Yoga Fys 45	18.00-19.00 BODYBALANCE™	18.45-19.30 Functional Moves		11.20-11.50 CXWORX™	17.00-17.45 RPM (Spinning)
	19.20-19.50 CXWORX™	18.00-19.00 Spinning	18.45-19.45 Yoga Mind		14.30-15.30 Zumba	18.00-19.15 Yoga 75 Mind
		19.20-20.20 Zumba				
		19.30-20.00 Aqua Fys 30				