

Sommarschema 2019



v.26-27

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
09.00-09.30 Aqua Fys 30	6.45-7.30 Styrka&Puls 45	09.05-09.35 Aqua Fys 30	07.30-08:15 PoolsideYoga	06.45-07.30 Spinning 45	09.00-10.15 YinYoga 75	10.00-11.00 Vinyasa Flow*
12.00-12.30 Spinning Intervall	10.00-11.00 Senior Styrka	12.00-12.45 Styrka&Puls 45	17.00-18.00 Bodypump	08.40-09.10 Aqua Fys 30	09.30-10.30 Löpning	10.30-11.15 Challenge 45
12.30-13.00 CXWORX™	17.15-17.45 Aqua Fys 30	17.00-17.30 Spinn Intervall	17.45-18.45 Spinning WATT	12.00-13.00 Vinyasa Flow	10.10-11.10 BODYPUMP™	18.00-18.45 Spinning 45
17.00-17.45 Styrka&Puls 45	17.30-18.15 Styrka&Puls 3D	17.35-18.05 CXWORX™	18:10-18:55 Afro	12:00-12:45 CrossCage 45	10.45-11.15 Spinning Intervall	18.00-19.15 Vinyasa 75
18.00-19.00 Hinderbana	18.00-18.55 Pilates	17.55-18.40 SomaMove	19.00-19.45 BodyBalance 45	17.15-18.15 Challenge	11.20-11.50 CXWORX™	
18.00-19.00 Bodybalance	18.30-19.15 CrossCage 45	18.15-18.45 Styrka&Puls HIIT			15.00-16.00 Zumba	
18.00-19.00 Spinning	18.30-19.15 Spinning 45	18.50-20.05 YinYoga/Flow 75				
19.10-20.10 BODYPUMP	19.20-19.50 CXWORX™	19.00-20.00 Dans				
19.00-19.30 Aqua Fys 30						
19.35-20.05 Aqua Fys 30						

v.28-31

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
12.00-12.30 Spinning Intervall	6.45-7.30 Styrka&Puls 45	09.05-09.35 Aqua Fys 30	07.30-08:15 PoolsideYoga	08.40-09.10 Aqua Fys 30	09.00-10.15 YinYoga 75	10.30-11.15 Challenge 45
12.30-13.00 CXWORX™	17.15-17.45 Aqua Fys 30	17.00-17.30 Spinn Intervall	17.00-18.00 Bodypump	12.00-13.00 Vinyasa Flow	10.10-11.10 BODYPUMP™	18.00-19.15 Vinyasa 75
17.00-17.45 Styrka&Puls 45	17.30-18.15 Challenge 45	17.35-18.05 CXWORX™		17.15-18.15 Challenge	10.45-11.15 Spinning Intervall	
18.00-19.00 Bodybalance	18.30-19.15 Spinning 45	18.50-20.05 YinYoga/Flow 75			11.20-11.50 CXWORX™	
18.00-19.00 Spinning						
19.10-20.10 BODYPUMP						

v.32-35

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
09.00-09.30 Aqua Fys 30	6.45-7.30 Styrka&Puls 45	09.05-09.35 Aqua Fys 30	07.30-08:15 PoolsideYoga	06.45-07.30 Spinning 45	09.00-10.15 YinYoga 75	10.00-11.00 Vinyasa Flow*
12.00-12.30 Spinning Intervall	17.15-17.45 Aqua Fys 30	12.00-12.45 Styrka&Puls 45	17.00-18.00 Bodypump	08.40-09.10 Aqua Fys 30	09.30-10.30 Löpning	10.30-11.15 Challenge 45
12.30-13.00 CXWORX™	17.30-18.15 Styrka&Puls 3D	17.00-17.30 Spinn Intervall	17.45-18.45 Spinning WATT	12.00-13.00 Vinyasa Flow	10.10-11.10 BODYPUMP™	18.00-18.45 Spinning 45
17.00-17.45 Styrka&Puls 45	18.00-18.55 Pilates	17.35-18.05 CXWORX™	18:10-18:55 Afro	12:00-12:45 CrossCage 45	10.45-11.15 Spinning Intervall	18.00-19.15 Vinyasa 75
18.00-19.00 Bodybalance	18.30-19.15 CrossCage 45	17.55-18.40 SomaMove	19.00-19.45 BodyBalance 45	17.15-18.15 Challenge	11.20-11.50 CXWORX™	
18.00-19.00 Spinning	18.30-19.15 Spinning 45	18.15-18.45 Styrka&Puls HIIT			15.00-16.00 Zumba	
19.10-20.10 BODYPUMP	19.20-19.50 CXWORX™	18.50-20.05 YinYoga/Flow 75			16.15-17.00 Challenge 45	
19.00-19.30 Aqua Fys 30		19.00-20.00 Dans				
19.35-20.05 Aqua Fys 30						