

Höstschema 2019



Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
	06.45-07.30 Spinning 45		06.45-07.30 Morgonyoga	06.45-7.30 Styrka&Puls 45	09.00-10.15 EmbodiedYin 75	9.30-10.00 Aqua Mind 30
09.00-09.30 Aqua Fys 30	09.15-10.00 Gymintro 45*	08.30-09.00 Aqua Fys 30		08.40-09.10 Aqua Fys 30	10.10-11.10 BODYPUMP™	10.10-11.10 Vinyasa Flow*
10.00-10.40 MAQ 40	10.00-11.00 Senior Styrka	09.05-09.35 Aqua Fys 30	10.00-11.00 Senior Styrka	09.15-10.00 Senior Aqua	10.45-11.15 Spinning Intervall	10.30-11.15 Bodystep 45
	10.15-10.55 MAQ 40		11.00-11.30 GRID 30		11.20-11.50 CXWORX™	11.30-12.15 Challenge 45
12.00-12.30 Spinning Intervall	11.05-12.05 Vinyasa Flow	12.00-12.45 Styrka & Puls 45	12.00-12.45 CrossCage 45	12.00-13.00 Vinyasa Flow		
12.30-13.00 CXWORX™						
17.00-17.45 Styrka&Puls 45	17.15-18.00 Gymintro 45*	17.00-17.30 Spinn Intervall	17.00-18.00 Bodypump	16:30-17.15 Zumba	14.00-15.00 YinYoga	17.30-18.15 Afro 45
17.55-18.25 BOX 30	17.30-18.15 Styrka&Puls 3D	17.35-18.05 CXWORX™	17.15-18.00 GlobalYoga 45	17:15-18:00 Bodybalance 45	15.30-16:15 Challenge 45	18.00-18.45 Spinning 45
18.00-19.00 Bodybalance	17.30-18.30 Pilates	17.55-18.40 SomaMove	18.00-19.00 Hinderbana	17.30-18.30 Challenge		18.00-19.15 PowerVinyasa 75
18.00-19.00 Spinning	17.45-18.15 Aqua Fys 30	18.00-19.00 Spinning	18:10-18.55 Bodystep	17.30-18.30 Löpning		
18.30-19.00 Styrka&Puls HIIT	18.20-19.20 Styrka&Puls Beat	18.15-18.45 Styrka & Puls HIIT	18.15-19.15 Spinning WATT			
19.10-20.10 BODYPUMP	18.30-19.15 CrossCage 45	18.50-20.05 YinYoga 75	18.15-19.30 MindYoga 75			
19.00-19.30 Aqua Fys 30	18.30-19.15 Spinning 45	19.00-19.45 Sh´Bam	19.00-19.45 Styrka&Puls 3D			
19.35-20.05 Aqua Fys 30	18.40-19.55 YinYoga/Flow 75					
	19.25-19.55 CXWORX™					