

Gruppträningschema Våren 2012

Gäller perioden 9 jan-31 mars

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag
11.30-12.20 Funk. Styrka Malin.L	11.30-12.20 Funk. styrka John	11.30-12.20 YOGA Linda	11.30-12.20 Box Ulrika	11.30-12.10 CYKEL Annika/ Ameli	
16.30-17.30 Bollywood/ Afro Pernilla		16.30-17.00 CORE Gunilla	16.30-17.00 CORE Linda		
17.00-18.15 CYKEL 75 Rodolfo	16.30-17.45 Cykel 35 x Funk. styrka 40 Emma	17.00-18.00 Styrke/Puls from v.11 Linda	17.00-18.00 CYKEL Malin.F	17.00-18.00 Zumba Lisa	10.30-11.30 Zumba Lisa
	17.45-19.00 YOGA 75 Malin	18.00-19.00 Pilates Anna			