



energicenter

SPORTSCLUB

Måndag

9.30-10.15 Senior Spinning 45min - Barbro (sal3)
10.30-10.45 Styrka i gymmet 15min - Barbro (gymmet)

17.45 Core 25min - Titti (sal 1)
18.15 Styrka 45min - Titti (sal 1)

Tisdag

17.30 BodyCombat 45min - Alex (sal 1)
18.30 Sh'bam 45min - Hanna / Alex (sal 1)
18.45 Spinning 50min - Dan (sal3)
19.30 Bodybalans 45min - Hanna (sal2)

Onsdag

9.15 Linedance 45min - Lotta (sal 2)
10.15 Hela Kroppen 45min - Max (sal 1)

18.00 MLR - MageLår&Rumpa 45min - Annika (sal 1)
19.00 Vinyasa yoga 60min - Maria (sal 2)

Torsdag

18.00 KraftDans 60min - Anette (sal 1)
18.45 Spinning 50min - Dan (sal3) (start 20/10)
19.00 Tricep, axlar & bröst 45min - Max (sal 1)

Fredag

7.30 Bodybalans 45min - Hanna (sal 2)
9.30-10.15 Senior Spinning 45min - Lotta (sal3)
10.30-11.15 Senior Core 30min - Lotta / Maxi (sal 1)

Lördag

Söndag

10.00 Soma Move 60min - Terry (sal 2)

Sal 1 - nere
Sal 2 - uppe
Sal 3 - cykel