

Gruppträning Vinterschema

Ordinarie schema t.o.m vecka 50, söndag 16 december.

Passa på att träna med oss i mellandagarna!

Vecka 51

Mån	17-dec	kl.18.00	Functional flow	<i>Mia</i>
Tis	18-dec	kl.18.00	Piloxing	<i>Cilla</i>
Ons	19-dec	kl.18.00	SkivstångPuls	<i>Sofia</i>
Tors	20-dec	kl.18.30	Muskel/core	<i>Margot</i>

Vecka 52

Ons	26-dec	kl.11.00	Cirkelpass	<i>Sofia</i>
Tors	27-dec	kl.18.00	TABATA	<i>Mies</i>
Sön	30-dec	kl.18.30	Aerobic Intensiv	<i>Margot</i>
Mån	31-dec	kl.11.00	AFRO	<i>Sofia</i>

Vecka 1

Ons	02-jan	kl.18.00	Cirkel	<i>Sofia</i>
Tors	03-jan	kl.18.30	Muskel/Core	<i>Margot</i>
Sön	06-jan	kl.18.30	Aerobic Intensiv	<i>Margot</i>

Vecka 2

Mån	07-jan	kl.18.00	Functional flow	<i>Mia</i>
Tis	08-jan	kl.18.00	TABATA	<i>Mies</i>
Ons	09-jan	kl.18.00	TABATA	<i>Mies</i>
Tors	10-jan	kl.18.30	Muskel/Core	<i>Margot</i>

KICK-OFF söndag 13 januari kl.18.30-20.00

Kostnadsfritt, ingen anmälan - kom och få smakprov av våra olika pass!

Schema för VT19 startar måndag 14 januari 2019
på www.helensdanskola.nu



Varför ska du träna hos oss?

Vid köp av terminskort får du gå fritt på all gruppträning och en danskurser för vuxna!

Vi har kunniga instruktörer som utformar sina egna pass

Vi kräver inget medlemskap och ingen bokning - alltid drop-in

www.helensdanskola.nu

0510-678 28