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	*Mia*
Tis	**18-dec**	**kl.18.00**	Piloxing	*Cilla*
Ons	**19-dec**	**kl.18.00**	SkivstångPuls	*Sofia*
Tors	**20-dec**	**kl.18.30**	Muskel/core	*Margot*

Vecka 52

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

Vecka 1

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

Vecka 2

Mån	**07-jan**		Functional flow	*Mia*
Tis	**08-jan**		TABATA	*Mies*
Ons	**09-jan**		TABATA	*Mies*
Tors	**10-jan**		Muskel/Core	*Margot*

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.helensdansskola.nu

HELENS DANSSKOLA

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.helensdansskola.nu 0510-678 28