

Hej alla motionärer!

Vår härliga instruktör Linda tar en paus i sitt instruerande och lägger sin energi på att kombinera heltidsjobb med studier och vardag. Detta stöttar och respekterar vi för fullt och önskar henne all lycka!

Vi välkomnar vår nya instruktör Elin som främst kommer köra Muskelpass men även hjälpa till med Core och Cardiomuscle under våren.

Linda kör sina pass som vanligt till och med vecka 7 och därefter kommer de två följande veckorna se ut som följer;

Vecka 8

<u>Mån</u>	17 feb	Muskelpass	Mia
<u>Tis</u>	18 feb	Power/Box	Elin
<u>Ons</u>	19 feb	TABATA	Mia
<u>Tors</u>	20 feb	Core	Elin
	20 feb	Cardiomuscle	Elin
	20 feb	ZUMBA	Leticia
<u>Fre</u>	21 feb	Muskelpass	Mia
<u>Sön</u>	23 feb	Bodypower	Mia
	23 feb	ZUMBA	Jonna
	23 feb	Aerobic Int	Margot

Vecka 9

<u>Mån</u>	24 feb	ZUMBA GOLD	Angelica
	24 feb	ZUMBA	Leticia
	24 feb	Muskelpass	Mia
<u>Tis</u>	25 feb	PILOXING	Cilla
<u>Ons</u>	26 feb	TABATA	Mia
<u>Tors</u>	27 feb	Core	Elin
	27 feb	Cardiomuscle	Elin
	27 feb	ZUMBA	Leticia
<u>Fre</u>	28 feb	Muskelpass	Margot
<u>Sön</u>	2 mars	Bodypower	Elin
	2 mars	ZUMBA	Jonna
	2 mars	Aerobic Int	Margot

Se vidare på nästa sida →

Från och med vecka 10, måndagen den 3 mars, kommer vårens pass och instruktörer se ut som följande;

Måndag: 17:30 ZUMBA GOLD (Basic)/Afro dance	<u>Angelica/Annette</u>	
Måndag 18:30 ZUMBA	<u>Leticia</u>	
Måndag 19:30 Muskelpass	<u>Elin</u>	
Tisdag 18:00 Piloxing	<u>Cecilia</u>	
Onsdag 19:00 TABATA	<u>Mia</u>	
Torsdag 10:30 Mamma-Barn träning	<u>Hanna</u>	NYHET!
Torsdag 17:30 Core 45 min	<u>Margot</u>	
Torsdag 18:30 Cardiomuscle	<u>Margot</u>	
Torsdag 18:30 ZUMBA	<u>Leticia</u>	
Fredag 17:00 Muskelpass		UTGÅR fr.om vecka 10
Söndag 16:30 BodyPower	<u>Mia</u>	
Söndag 17:30 ZUMBA	<u>Jonna</u>	
Söndag 18:30 Aerobic Intensiv 75 min	<u>Margot</u>	

Observera att de ändringar som blir är instruktörsskifte samt att fredagens muskelpass utgår på grund av för litet intresse.

