



Gruppträning vecka 49 - vecka 2

Under denna period kommer vi att ha ett annorlunda schema än vanligt. Ordinarie träning drar igång igen vecka 3!

Passa på och kom och träna – vi syns i vintermörkret!

T.om vecka 48 rullar gruppträning på som vanligt!

v.49

Må 17.30	Zumba basic	Michelle	18.30	Zumba Emma	19.30	Muskelpass Linda
Tis 18.30	Piloxing	Cilla				
Ons 17.30	Powerstrike	Linda				
Tors 17.30	Core	Linda	18.30	Cardio Linda	19.30	Zumba Angelica
Fre 17.00	Muskelpass	Margot				
Sön 17.30	Zumba basic	Michelle				
Sön 18.30	Aerobic	Margot				

v.50

Må 17.30	Zumba basic	Michelle	18.30	Zumba Emma	19.30	Muskelpass Linda
Tis 18.30	Piloxing	Cilla				
Ons 17.30	Tabata	Linda				
Tors 17.30	Core	Linda	18.30	Cardio Linda	19.30	Zumba Angelica
Fre 17.00	Muskelpass	Margot				
Sön 17.30	Zumba basic	Michelle				
Sön 18.30	Aerobic	Margot				

v.51

Må 19.30	Muskelpass	Linda				
Tis 18.30	Piloxing	Cilla				
Ons 17.30	Powerstrike	Linda				
Tors 17.30	Core	Linda	18.30	Cardio Linda		
Fre 17.00	Muskelpass	Margot				
<i>Sön</i>	<i>STÄNGT (23/12)</i>					

v.52

Må-ons STÄNGT (24/12-16/12)

Tors 17.30	Core	Linda	18.30	Cardio	Linda
Fre 17.00	Zumba	Emma			
Sön 16.30	Zumba	Emma	18.30	Aerobic	Margot

v.1

Må-tis STÄNGT (31/12-1/1)

Ons 17.30	Tabata	Linda			
Tors 17.30	Core	Linda	18.30	Cardio	Linda
Fre 17.00	Muskelpass	Margot			
Sön 16.30	Zumba	Emma	18.30	Aerobic	Margot

v.2

Må 18.30	Zumba	Emma	19.30	Muskelpass	Linda
Tis 18.00	Piloxing	Cilla			
Ons 17.30	Powerstrike	Linda			
Tors 17.30	Core	Linda	18.30	Cardio	Linda
Fre 17.00	Muskelpass	Margot			
Sön 16.30	ZUMBA	Emma	18.30	Aerobic	Margot

Vecka 3 börjar vårt ordinarie schema! Se på hemsidan längre fram i vinter för mer information om detta!

Varmt välkomna att svettas loss med oss!

Hälsningar Linda, Margot, Angelica, Emma, Michelle och Cilla!

