



## 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

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

### v.50

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

### v.51

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

## v.52

*Må-ons STÄNGT (24/12-16/12)*

<b>Tors 17.30</b>	Core	Linda	<b>18.30</b>	Cardio	Linda
<b>Fre 17.00</b>	Zumba	Emma			
<b>Sön 18.30</b>	Aerobic	Margot			

## v.1

*Må-tis STÄNGT (31/12-1/1)*

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

## v.2

<b>Må 18.30</b>	Zumba	Emma	<b>19.30</b>	Muskelpass	Linda
<b>Tis 18.00</b>	Piloxing	Cilla			
<b>Ons 17.30</b>	Powerstrike	Linda			
<b>Tors 17.30</b>	Core	Linda	<b>18.30</b>	Cardio	Linda
<b>Fre 17.00</b>	Muskelpass	Margot			
<b>Sön 16.30</b>	ZUMBA	Emma	<b>18.30</b>	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!*

