

bewellness

Träning och hälsa för vanligt folk!

Våren 2012

Öppettider	7 - 21	7 - 21	6 - 21	7 - 21	6 - 19	9 - 13	15 - 20
Spinning	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
06.45			Spin 45		Frukost-Spin 45		
09.30						Spin 45	
11.45	Spin 30						
16.30					Spin 30		Spin 45
17.00	Spin 30		Spin 30		Spin 30		
17.15		Spin 45		Spin 45			
17.30	Spin 30		Spin 30				
18.00	Spin 30	Spin 30	Spin 30	Spin 30			
18.30	Spin 60		Spin 60				
19.00							
Easy Line							
07.30			Easy Line 30				
10.00				Easy Line 45			
10.15						Easy Line 30	
12.15	Easy Line 30						
17.15							Easy Line 30
17.30	Easy Line 30		Easy Line 30				
18.00		Easy Line 30		Easy Line 30			
18.30	Easy Line 30						
19.30							
Salen							
07.30					Frukost- Core 30		
11.45							
15.30							
16.00							Zumba®
17.00							Fitness 60
17.15							Functional- training 60
17.30		Lift It 60	Power Yoga 60	Power Afro dance 60	Core 30		
18.00	Power Cross 45						
18.30		Core/Styrka	Functional- training 60	Lift It 60			
18.45		Boll 45					
19.00	Power Yoga 60						
Utomhus							
18.00	Löpning 30			Löpning 60			