

# bewellness

Träning och hälsa för vanligt folk!

<b>MÅNDAG</b>	<b>TISDAG</b>	<b>ONSDAG</b>	<b>TORSDAG</b>
<b>06.00-21.00</b>	<b>06.00-21.00</b>	<b>06.00-21.00</b>	<b>06.00-21.00</b>
		06.30 Spin 25	
		07.00 IntervallStyrka 25	
10.00 IntervallStyrka 40		10.00 Utomhus Station/Styrka 40	
		10.00 CoreTabata 25	
		10.30 MinibandBalans25	
17.00 Spin 25	17.00 Spin 25		
17.30 Funktionell 25	17.30 CoreStyrka 40	17.15 CoreTabata 25	17.30 Spin 25
18.05 Box 60	18.45 Cardio 40	17.45 MinibandBalans25	18.00 Skivstång 40
18.45 Spin 40		18.30 Spin 55	18.50 Yoga 55
<b>FREDAG</b>	<b>LÖRDAG</b>	<b>SÖNDAG</b>	
<b>06.00-19.00</b>	<b>09.00-13.00</b>	<b>15.00-20.00</b>	
06.30 Spin 25			
07.00 Tabata 25	09.30 Cardio 40		
10.00 Sandbells 25			
10.30 Yoga 25			
16.45 Spin 40		16.30 Spin 25	
		17.00 Intervall/Styrka 25	