

HÖSTSCHEMA från v. 34
SAL ENERGI

MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
09.00 Starkare Senior 45 UTE	10.00 Starkare Senior 45 UTE	09.00 Starkare Senior 45 UTE	09.00 Starkare Senior 45 UTE	09.00 Starkare Senior 45 UTE	09.00 Cross Mix UTE	10.30 YOGA 60 öppen klass
12.00 Tabatachallenge 45 UTE	17.20 Just Dance 45	12.00 Kettlebell 50 UTE	17.00 CXWORX	12.00 Cross Mix UTE	10.00 ViPR/ Rumpa/Lår 45	10.00 Tabata Challenge 45 UTE
17.00 Cross Mix UTE	17.45 Tabata Challenge UTE	17.15 ViPR/ Rumpa/Lår 45	17.40 BODYCOMBAT 45			16.30 BODYATTACK 30
17.10 Funktionell Styrka/Puls 45	18.10 Core 40	18.15 BODYCOMBAT	18.30 Tabata City Run UTE			17.10 Core 40
18.00 BODYSTEP		18.30 Cross Mix UTE				18.00 BODYBALANCE
19.00 Peo's Trappor						
19.05 YOGA 60 öppen klass						

SAL PULS

MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
16.20 Spinning 30	17.00 Spinning 55	06.45 Spinning 45	17.00 Spinning 45	06.45 Spinning 45	09.30 Spinning 55	18.00 Spinning 30
17.20 Spinning 55		17.30 Spinning 55	18.05 Spinning 45	16.30 Spinning 45		
18.30 SPUMP						

SAL MOTORHALLAND

MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
08.00 Core Styrka 40	07.00 BODYPUMP 45	17.15 BODYPUMP	06.45 Core 40	08.30 BODYBALANCE	09.30 BODYPUMP	10.00 BODYPUMP
10.00 Starkare Förälder UTE	12.00 Spin/Styrka 55	18.25 BODYATTACK 30	17.00 BODYPUMP	12.00 BODYPUMP	10.40 BODYBALANCE	17.05 BODYPUMP 45
17.00 CXWORX 30	17.00 BODYPUMP		18.10 BODYBALANCE			
17.45 BODYPUMP	18.10 BODYBALANCE					
	19.15 BODYPUMP 45					

OBS!! Schemat kan förändras, vi sätter in extra pass som happenings då o då.

Höstens NYHET är GRIT som kommer starta någon gång i september, 30 minuters högeffektiva och roliga pass.

Förkoreograferade från LES MILLS.