

Gruppträning 31/10-3/11

På grund av arbete med medlemssystemet sker bokning via telefon med start 30/10.
08 774 31 65.

Alternativt drop-in.

Torsdag 31/10

9.30 Seniorklubben cirkel

10.15 Cirkelfys- Ulrika Ö

11.30 Multifys- Emma Fo

11.30 Plaza styrka- Lars-Åke

17.15 Plaza styrka- Joe

18.30 Spin intervall- Ulrika L

18.30 Skivstång- Terese

18.30 Multifys- Joe

19.30 Pass i gymmet- Lennie

Fredag 1/11

06.45 Coreflex- Emma Fj

11.00 Spin distans- Bosse

11.15 Dans fusion- Anna

11.30 Multifys- Klara

16.30 Skivstång intervall- Malin G

17.15 Jympa- Jenny

18.30 Yoga soft- Suzanne

Lördag 2/11

9.00 Multifys skivstång- Rebecca

9.30 Plaza styrka- Julia

10.00 Spin giro watt- Annelie

10.30 Dans soft- Lisbeth

Söndag 3/11

9.30 Multifys skivstång- Johan

9.30 Plaza soft- Lars-Åke

10.30 Jympa- Suzana

16.30 Multifys- Maria

16.30 HIT- Johanna

17.00 Spin intervall- Roger

18.00 Yinyoga- Terese