



PROVA-PÅ DAGEN

(med reservation för ändringar)

09.00-09.15	Uppvärmning	11.40-12.00	Power Hour
09.20-09.40	Modus	11.40-12.00	Skivstång
09.20-09.40	Skivstång soft	12.10-12.30	Box
09.50-10.20	Jympa soft	12.10-12.30	Indoor Walking soft
09.50-10.20	Indoor Walking Intervall	12.10-12.30	Cirkelgym
09.50-10.20	Cirkelgym HIT	12.40-13.00	High Intensiv Träning
10.30-10.50	Step explode	12.40-13.00	Indoor Walking soft
10.30-10.50	Indoor Walking distans	13.10-13.30	Modus
10.30-10.50	Cirkelgym soft	13.10-13.30	Skivstång soft
11.10-11.30	Jympa medel	13.35-13.45	Stretch
11.10-11.30	Indoor Walking spurt		
11.10-11.30	Cirkelfys		

Välkommen att testa vårt utbud av träningspass!