



Motionsgrupper Hösten 2020

Startar vecka 36

Måndagar

3D-träning	kl. 11.00-11.45	Anna
Zumba	kl. 17.00-18.00	Jeanette
Spinning	kl. 17.15-18.15	Helén
*Cross nature	kl. 18.00-19.00	Isabelle
Spinnump/Core	kl. 18.30-20.10	Neta

Tisdagar

PT-Challange	kl. 18.00-19.00	Conny
Spinning	kl. 19.00-19.45	Conny
Barpump	kl. 19.10-20.00	Linda

Onsdagar

Pilates	kl. 17.00-18.00	Gun
*3D-cirkel	kl. 17.00-18.00	Anna
Spinnump/Core	kl. 17.45-19.25	Neta
Spinning	kl. 18.30-19.30	Kenneth/ Elisabet

Torsdagar

3D-Träning	kl. 17.00-17.45	Anna
Zumba	kl. 17.00-18.00	Jeanette /Sälen
PT-Challange	kl. 18.00-19.00	Conny
Vattenspinning	kl. 18.30-19.30	Annelie

Fredagar

Spinning	kl. 11.30-12.30	Helén/Neta
Yinyoga	kl. 17.00-18.00	Camilla

Lördagar

Spinning	kl. 9.30-10.30	Tomas/Kenneth Elisabet/Conny
----------	----------------	---------------------------------

Coronasäkrade grupper

Alla motionsgrupper har begränsat antal platser och är coronasäkrade.

* Passet hålls utomhus.