

Motionsgrupper

Hösten-2019

Start vecka 36

Måndag	Vattengympa	10.30 – 11.15	Maivor
	3D-fys	11.00 – 11.45	Anna
	Sentao	17.00 – 18.00	Jeanette
	Crossnature	18.00 – 19.00	Isabelle (utomhus)
	Spinnpump/Core	18.30 – 20.10	Neta
	VattenYoga	19.00– 20.00	Christina (varmtvatten)
	Spinning	19.10 – 20.10	Helén
Tisdag	Vattengympa	10.30 – 11.15	Britt-Marie
	Spinning	11.30 – 12.30	Elisabet
	3D-fys	17.00 – 17.45	Anna
	PT-Challenge	18.00 – 18.45	Conny
	Spinning	19.00 – 19.45	Conny
Onsdag	Zumba	11.30-12.30	Jeanette
	Pilates	17.00-18.00	Gun
	Sentao	17.00-18.00	Jeanette (Sälen)
	Spinnpump/core	17.45-19.25	Neta
	Spinning	18.30-19.30	Kenneth/Mats/Anna
	3D-fys	19.45-20.30	Anna
Torsdag	Spinning	10.00-10.40	Maivor (lätt motion)
	ZumbaGold	11.30-12.30	Jeanette
	Zumba	17.00-18.00	Jeanette
	PT-Challenge	18.10-19.10	Conny
	Vattenspinning	18.30-19.30	Annelie
	Spinning	19.15-20.00	Conny
Fredag	Spinning	11.30-12.30	Neta/Helen
	YinYoga	16.45-18.00	Christina
Lördag	Spinning	09.30-10.30	Film Thomas/Mats Conny/Kenneth
Söndag	Spinning	18.00-19.00	Kenneth

Vid frågor kontakta kassan:
0611/348170

För mer info: www.harnosand.se/simhallen