






**Våren
2019**

Motions- grupper

MÅNDAG

VATTENGYMPA	10.30 – 11.15	Maivor
3D	11.00 – 11.30	Anna
ZUMBA	18.00 – 19.00	Jeanette
SPINNPUMP/CORE	18.30 – 20.10	Neta
VATTENYOGA	19.00 – 20.00	Christina
SPINNING	19.10 – 20.10	Helén

TISDAG

VATTENGYMPA	10.30 – 11.15	Britt-Marie
SPINNING	11.30 – 12.30	Anna/Elisabet
POWERYOGA	12.00 – 13.00	Christina
CROSSNATURE	17.15 – 18.00	Isabelle
PT-CHALLENGE	18.00 – 18.45	Conny
SPINNING	19.00 – 19.30	Conny

ONSDAG

ZUMBA	11.30 – 12.30	Jeanette
PILATES	17.00 – 18.00	Gun
SPINNPUMP/CORE	17.45 – 19.25	Neta
SPINNING	18.30 – 19.30	Kenneth/Mats
3D	19.45 – 20.30	Anna

TORSDAG

SPINNING	10.00 – 10.40	Maivor, lätt motion
SENTAO	17.00 – 17.55	Jeanette
3D	17.00 – 17.45	Anna
PT-CHALLENGE	18.00 – 19.00	Conny
VATTENSPINNING	18.30 – 19.30	Anneli

FREDAG

SPINNING	11.30 – 12.30	Helén/Neta
ZUMBA GOLD	11.30 – 12.30	Jeanette
YINYOGA	16.45 – 18.00	Christina

LORDAG SPINNING

09.30 – 10.30	Mats/Kenneth Conny/Tomas
---------------	-----------------------------

SÖNDAG SPINNING

17.00 – 18.00	Kenneth
---------------	---------

ALLA BOKNINGAR SKER VIA RECEPTIONEN

Reception

0611 - 34 81 70

simhallen@harnosand.se



SIMHALLEN
HÄRNÖSAND

www.harnosand.se/simhallen