

SCHEMA GRUPPTRÄNING

11 september – 17 december

MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
10.00 Cirkelgym soft ●● Roger – Cirkelgymmet	10.00 Seniorklubben Cirkel v.38–49 ● Hariett & Synnöve Stora salen	10.00 Cirkelfys soft ● Zara – Stora salen	10.00 Seniorklubben Stol & Styrka v.38–49 ● Hariett & Synnöve Stora salen	10.00 Cirkelgym soft ●● Roger – Cirkelgymmet	08.30 Yoga ● Lise-Lotte – Parkettsalen	16.00 Familjejympa v.37–46 Camilla – Stora salen
12.00 Tabata 45 ● Zara – Lilla salen	11.00 Flex soft ●● Zara – Lilla salen	17.15 Step ● Jenny HM – Lilla salen	16.30 Jympa soft ●● Carina – Stora salen	12.00 Spin 45 ● Patric – Spinsalen	10.00 Fyspass ●● Varierande	17.00 SpinDistans fr.o.m v.40 ● Jenny B – Spinsalen
16.30 Jympa soft ●● Sandra – Stora salen	12.00 Spin 45 ● Jesper – Spinsalen	18.00 Jympa medel ● Marie E – Stora salen	17.30 Tabata ● Zara – Lilla salen	16.30 Cirkelgym ●● Yamile – Cirkelgymmet	17.30 Jympa Medel Puls ● Camilla – Stora salen	
17.15 Cirkelgym GO ● Maria S – Cirkelgymmet	17.30 Jympa bas puls ● Maria G – Stora salen	18.30 Spin Norska Intervaller Carsten – Spinsalen ●	18.00 Spin Distans 75 ● Iain – Spinsalen	17.15 Spin varierande fr.o.m v.40 ●● Varierande - Spinsalen	17.45 SkivstångIntervall 75 Pernilla – Lilla salen	
17.15 Spin distans puls 55 ● Lisa – Spinsalen	18.00 Spin Distans ● Julia – Spinsalen	19.00 Box Jesper – Lilla salen	18.30 Cirkelfys soft Varierande – Stora salen			
18.00 Dans Street ● Åsa R – Lilla salen	18.15 SkivstångIntervall 75 Lisa – Lilla salen	19.00 Cirkelgym ● Per-Ola – Cirkelgymmet	18.30 Core ● Jennie F – Lilla salen			
18.30 Spin Soft ● Jennifer – Spinsalen	18.30 Cirkelgym SOFT ● Emma – Cirkelgymmet		19.00 Dans Fusion ● Jennie & Maria Parkettsalen			
19.15 Yoga Energy 75 ● Louise – Lilla salen	19.00 HIT Anders – Stora salen					
19.30 Cirkelfys ● Lotta – Stora salen						

SCHEMA & TIDER

Schemat är preliminärt och vi reserverar oss för ändringar. Vår mest aktuella information hittas i bokningsappen, på vår hemsida eller i vårt Facebookflöde.

- Platsbegränsat pass, boka plats via app eller hemsida.
- Ingår i träningskort "Jympa redskapsfria pass".
- Se app, hemsida eller Medlemsinfo för aktuell intensitet.
- Gruppträningspass som ingår i träningskort "Allträning Dag".

- Gruppträning
- Spinning
- Gym/Cirkelgym



Gym



Stora salen



Spinsalen

