

MÅNDAG TISDAG ONSDAG TORSDAG FREDAG LÖRDAG SÖNDAG

MORGONPASS

| | | | | | | |
|-------------------------------|------------------------------|----------------------------------|----------------------------------|----------------------------------|------------------------------|----------------------------------|
| 06:00 YOGA - FLÖDE | 06:00 PULS-TRÄNING | 06:00 MULTI-TRÄNING | 07:00 PULS-TRÄNING | 06:30 RÖRLIG-HET | 07:00 PILATES | 08:00 SKIV-STÅNG |
| 06:30 MULTI-TRÄNING | 06:30 SKIV-STÅNG | 06:30 PULS-TRÄNING | 07:30 BÅL & BALANS | 07:30 SKIV-STÅNG | 07:30 PULS-JYMPA | 08:30 YOGA - FLÖDE |
| 07:00 RÖRLIG-HET | 07:10 BOXMIX | 07:30 BÅL & BALANS | 08:00 DANSA ZAFRO | 08:00 PULS-JYMPA | 08:00 MAGE/RYGG | 09:30 BÅL & BALANS |
| 07:30 STYRKA | 07:45 MAGE/RYGG | 08:00 SKIV-STÅNG | 08:30 MULTI-TRÄNING | 08:30 BÅL & BALANS | 08:30 PULS-TRÄNING | 10:00 DANSA ZAFRO |

FÖRMIDDAGS- / LUNCHPASS

| | | | | | | |
|----------------------------------|-------------------------------|----------------------------|----------------------------|------------------------------|-------------------------------|------------------------------|
| 09:30 SENIOR - RYTM | 09:00 DANSA AFRO | 09:00 DANSA AFRO | 10:05 MAGE/RYGG | 09:30 BOXMIX | 09:30 SKIV-STÅNG | 11:00 PULS-TRÄNING |
| 10:05 BÅL & BALANS | 09:30 PILATES | 09:30 RÖRLIG-HET | 11:00 SKIV-STÅNG | 12:00 FUNK-TIONELL | 10:00 YOGA - FLÖDE | 11:30 STYRKA |
| 11:40 DANSA AFRO | 12:30 MULTI-TRÄNING | 11:30 SKIV-STÅNG | 11:30 BOXMIX | 12:30 PULS-TRÄNING | 11:00 MULTI-TRÄNING | 12:00 MAGE/RYGG |

EFTERMIDDAGS- / KVÄLLSPASS

| | | | | | | |
|------------------------------|----------------------------------|----------------------------------|------------------------------|-------------------------------|----------------------------------|-------------------------------|
| 16:00 STYRKA | 16:00 SKIV-STÅNG | 16:10 BOXMIX | 15:30 PILATES | 16:40 SKIV-STÅNG | 13:00 BOXMIX | 13:00 FUNK-TIONELL |
| 16:35 PULS-TRÄNING | 16:30 DANSA ZAFRO | 16:45 RÖRLIG-HET | 16:00 PULS-JYMPA | 17:15 DANSA AFRO | 14:30 BÅL & BALANS | 14:30 PULS-JYMPA |
| 18:50 YOGA - FLÖDE | 18:20 BOXMIX | 17:20 BÅL & BALANS | 16:30 PULS-TRÄNING | 17:50 MAGE/RYGG | 15:00 DANSA ZAFRO | 18:00 MULTI-TRÄNING |
| 20:00 FUNK-TIONELL | 21:00 PULS-TRÄNING | 20:45 DANSA ZAFRO | 21:00 FUNK-TIONELL | 19:00 MULTI-TRÄNING | 17:00 STYRKA | 18:30 RÖRLIG-HET |
| 20:30 PULS-JYMPA | 21:30 BÅL & BALANS | 21:15 STYRKA | 21:30 BOXMIX | 19:30 FUNK-TIONELL | 17:30 RÖRLIG-HET | 20:00 SKIV-STÅNG |

Övriga tider kan vi starta igång valfritt pass om inte salen är bokad, meddela oss på bemannade tider

