



Jul och Nyår 2020

Vecka 52

23/12 - Kl. 12 Bodypump, kl. 16 Tabata/HIT

24/12 - **Julafton**

25/12 - Kl. 10 Hjul-Spinning, kl. 10 Julmix: Bodypump/Cardio Intervall

26/12 - Kl. 10 Bodycombat

27/12 - Kl. 17 Bodystep, kl. 17 Spinning Distans, kl. 18 Bodypump

Bemannat gym

kl. 7-18

kl. 9-12

kl. 9-12

kl. 15-19

Vecka 53

28/12 - Kl. 12 Tabata/HIT, kl. 17 Cardio Intervall, kl. 18. CXWORX, kl. 18.30 Spinning Puls, kl. 7-20
kl. 19.45 Bodybalance

29/12 - Kl. 17 Tabata, kl. 17.50 Booty & Legs

30/12 - Kl. 17 Zumba, kl. 18 CXWORX, kl. 18.40 Bodystep

31/12 - Kl. 10 Nyårsmix: CXWORX/Bodystep kl.10 Nyårsspinning HIT

1/1 - **Nyårsdagen**

2/1 - Kl. 10 Tabata/HIT

3/1 - Kl. 17 Bodystep, kl. 17 Spinning Distans, kl. 18 Bodypump

kl. 7-20

kl. 7-20

kl. 9-12

kl. 9-12

kl. 15-19

Vecka I

4/1 - Kl. 12 Tabata/HIT, kl. 17 Cardio Intervall, kl. 18. CXWORX, kl. 18.30 Spinning Puls, kl. 7-20
kl. 18.40 Bodypump, kl. 19.45 Bodybalance

5/1 - Kl. 17 Tabata, kl. 17.50 Booty & Legs

6/1 - Kl. 10 Styrka/Intervall

7/1 - Kl. 17 Bodypump, kl. 18.10 Bodycombat, kl. 18.30 Spinning HIT, kl. 19.20 Bodybalance kl. 7-20

8/1 - Kl. 13.45 Booty, Legs & Core, kl. 16.30 Tabata, kl. 17 Spinning Distans

9/1

10/1 - Kl. 17 Bodystep, kl. 17 Spinning Distans, kl. 18 Bodypump

kl. 7-19

kl. 9-12

kl. 7-18

kl. 9-12

kl. 15-19

Från den 11/1 vårschema