

SOMMARSHEMA 2021

VETLANDA FRISKVÅRDSCENTER



	28	29	30	31	32	33
Mån	09.30 Bodypump® Anna 17.00 Cardio Intervall Isabelle 19.00 Bodybalance® Oscar	09.30 Bodypump® Anna 19.00 Bodybalance® Oscar	17.00 Cardio Intervall Isabelle 19.00 Bodybalance® Oscar	17.00 Cardio Intervall Isabelle 18.00 Bodypump® Linda	18.00 Les Mills Core® Selma 18.40 Bodypump® Linda	12.00 Tabata/HIT Jenny 18.00 Les Mills Core® Selma 18.40 Bodypump® Linda
Tis	17.30 Spinning Daniel 18.00 Bodyattack® Linda	17.00 Tabata Jenny 17.30 Spinning Daniel 17.50 Booty, Legs & Core Jenny	17.30 Spinning Daniel 18.00 Bodyattack® Linda	17.30 Spinning Daniel 18.00 Bodyattack® Linda	17.00 Tabata Jenny 17.30 Spinning Daniel 17.50 Booty, Legs & Core Jenny	17.00 Tabata Jenny 17.30 Spinning Daniel 17.50 Booty, Legs & Core Jenny
Ons	17.30 Les Mills Core® Selma 18.00 Bodycombat® Anna	17.30 Les Mills Core® Selma 18.00 Bodypump® Linda	17.00 Bodypump® Isabelle	17.00 Bodypump® Isabelle 18.00 Mix Les Mills Core/ Bodystep Sylvia & Maria	17.30 Mix Les Mills Core/ Bodystep Sylvia & Maria	12.00 Bodypump® Anna 17.30 Mix Les Mills Core/ Bodystep Sylvia & Maria
Tors	17.00 Tabata/HIT Jenny 18.00 Bodypump® Linda	17.00 Tabata/HIT Jenny 18.00 Bodyattack® Linda	18.00 Bodypump® Linda	18.00 Tabata Andreas	18.10 Mix Bodycombat/ Bodyattack® Anna & Linda	17.00 Bodypump® Isabelle 18.10 Bodycombat® Anna
Fre					16.30 Tabata Sylvia & Maria	13.45 Booty, Legs & Core Jenny 16.30 Tabata Sylvia & Maria
Lör					09.30 Lördagsmixen	09.30 Lördagsmixen
Sön					18.00 Bodypump® Anna	17.00 Spinning Fredrik 18.00 Bodypump® Anna

Bemannade tider gym:
Vecka 28-31 – Mån-Tors kl. 15-19
Från vecka 32 – ordinarie tider.
Du med tagg och kod tränar när du
vill – dygnet runt på båda våra gym!