



# Jul och Nyår 2021

## Vecka 51

23/12 - Kl. 10 Bodypump, kl. 10 Spinning HIT

24/12 - Kl. 9 Julspecial

25/12 - Kl. 10 Hjul-Spinning, kl. 10 Julspecial

26/12 - Kl. 10 Cirkelfys

## Bemannat gym

kl. 7-18

kl. 9-12

kl. 9-12

## Vecka 52

27/12 - Kl. 12 Tabata/HIT, kl. 17 Cardio Intervall, kl. 18 Les Mills Core,  
kl. 18.30 Spinning Aktiv Puls, kl. 18.40 Bodypump, kl. 19.30 Bodybalance

kl. 7-20

28/12 - Kl. 17 Tabata, kl. 17.50 Booty, Legs & Core, 18.30 Bodyattack

kl. 7-20

29/12 - Kl. 16.50 Zumba, kl. 17.30 Spinning HIT, kl. 18 Core & Bodystep Mix

kl. 7-20

30/12 - Kl. 17 Bodypump, kl. 18.10 Bodycombat, kl. 18.30 Spinning HIT,  
kl. 19.20 Bodybalance

kl. 7-20

31/12 - Kl. 10 Nyårsspecial, kl. 10 Nyårsspinning

kl. 9-12

1/1 - **Nyårsdagen**

2/1 - Kl. 17 Bodystep, kl. 17 Spinning HIT, kl. 18 Bodypump

kl. 15-19

## Vecka 1

3/1 - Kl. 12 Tabata/HIT, kl. 17 Cardio Intervall, kl. 18 Les Mills Core,  
kl. 18.30 Spinning Aktiv Puls, kl. 18.40 Bodypump, kl. 19.30 Bodybalance

kl. 7-20

4/1 - Kl. 09.30 Seniorträning, kl. 17 Tabata, kl. 17.50 Booty, Legs & Core,  
kl. 18.30 Bodyattack

kl. 7-20

5/1 - Kl. 16.00 Tabata/HIT, kl. 16.50 Zumba, kl. 17.30 Spinning HIT

kl. 7-19

6/1 - Kl. 10 Styrka Intervall

kl. 9-12

7/1 - Kl. 14.30 Booty, Legs & Core, kl. 16.30 Tabata/HIT

kl. 7-18

8/1 - Kl. 9.30 Lördagsmixen

kl. 9-12

9/1 - Kl. 17 Bodystep, kl. 17 Spinning HIT, kl. 18 Bodypump

kl. 15-19