



# Jul & Nyår 2022

## Vecka 51

- 23/12 Kl.9 Tabata/HIT, kl.10 Spinning Activio  
 24/12 Kl. 9 Julspecial  
 25/12 Kl.10 Tabata - Julmix

## Bemannat gym

kl. 7-18

kl. 9-12

## Vecka 52

- 26/12 Kl.10 Bodypump, kl.10 Spinning Activio kl. 9-12  
 27/12 Kl.16 Back to Basic, kl.17 Tabata, kl.17.50 Booty, Legs & Core kl. 7-20  
 Kl. 18.30 Bodyattack  
 28/12 Kl.17.30 Spinning Activio, kl.18 Les Mills Core, kl.18.40 Les Mills Tone kl. 7-20  
 29/12 Kl.18.20 Bodycombat, kl.18.30 Spinning Activio, kl.19.20 Bodybalance kl. 7-20  
 30/12 Kl.9.30 Seniorträning, kl.16.30 Tabata/HIT, kl.17 Spinning Activio kl. 7-18  
 31/12 Kl.10 Nyårsspecial, kl.10 Nyårsspinning kl. 9-12  
 1/1 Obemannat

## Vecka 1

- 2/1 Kl.09.30 Seniorträning, kl.12 Tabata/HIT, kl.17 Les Mills Grit kl. 7-20  
 Kl.18.20 Bodypump, kl.18.30 Spinning Activio, kl.19.20 Bodybalance  
 3/1 Kl.06 Spinning Activio, kl.16 Back to Basic, kl.17 Tabata kl. 7-20  
 Kl.17.50 Booty, Legs & Core, kl.18.30 Bodyattack  
 4/1 Kl.9.30 Gym Small Group – Basic, kl.17.30 Spinning Activio kl. 7-20  
 Kl.18 Les Mills Core, kl.18.40 Les Mills Tone  
 5/1 Kl.16.30 Bodypump, kl.17 Spinning Activio kl. 7-18  
 6/1 Kl. 10 Tabata-Cirkel kl. 9-12  
 7/1 Kl. 9.30 Lördagsmix – Bodyattack & Les Mills Core kl. 9-12  
 8/1 Kl.17 Bodystep, kl.17 Spinning Activio, kl.18 Bodypump kl. 15-19

Från den 9/1 vårschema