

# SOMMARSHEMA 2023

## VETLANDA FRISKVÅRDSCENTER



	26	27	28	29	30	31	32
<b>Mån</b>	06.30 Styrka Intervall 09.30 Seniortränning 16.30 Strength Development 18.20 Bodypump 19.20 Bodybalance	06.30 Styrka Intervall 09.30 Seniortränning 16.30 Strength Development 18.20 Bodypump 19.20 Bodybalance	17.30 Spinning Activio 18.45 Bodybalance	09.30 Strength Development 17.30 Spinning Activio 18.45 Bodybalance	17.30 Spinning Activio 17.50 Bodypump 18.45 Bodybalance	17.30 Spinning Activio 18.00 Bodypump	09.30 Seniortränning 16.30 Strength Development 18.00 Bodypump
<b>Tis</b>	06.00 Spinning Activio 09.30 Stark Mamma 17.00 Tabata 17.50 Booty, Legs & Core 18.30 Bodyattack	06.00 Spinning Activio 17.00 Tabata 17.50 Booty, Legs & Core 18.30 Bodyattack	18.30 Tabata/HIT	09.30 Tabata/HIT 18.00 Bodypump	09.30 Tabata/HIT 18.00 Bodyattack & Les Mills Grit	09.30 Cirkelfys	17.00 Tabata 17.50 Booty, Legs & Core
<b>Ons</b>	09.30 Gym Small Group 12.00 Bodypump 17.30 Spinning Activio 17.00 Tabata 18.25 Les Mills Tone	09.30 Gym Small Group 12.00 Bodypump 17.30 Spinning Activio 17.00 Tabata	09.30 Cirkelfys	09.30 Tabata 18.00 Bodyattack	09.30 Tabata/HIT	17.00 Tabata & Les Mills Core	17.15 Les Mills Core 18.00 Tabata & Les Mills Tone
<b>Tors</b>	18.25 Bodypump 18.30 Spinning Activio	18.30 Cirkelfys	09.30 Tabata 18.00 Cirkelfys	18.30 Cirkelfys	18.00 Tabata & Les Mills Tone	18.00 Tabata & Les Mills Tone	18.25 Bodypump 18.30 Spinning Activio
<b>Fre</b>	06.30 Tabata 09.30 Seniortränning 14.30 Booty, Legs & Core	14.30 Booty, Legs & Core					06.30 Tabata 09.30 Seniortränning 14.30 Booty, Legs & Core
<b>Lör</b>							
<b>Sön</b>	17.00 Tabata	17.00 Tabata	17.00 Tabata				17.00 Tabata

### Bemannade tider:

V. 28-31 – Mån-Tors kl. 15-19

Från v. 32 – ordinarie tider.

Du med tagg och kod tränar när du vill – dygnet runt på båda våra gym!