

SCHEMA 2024

VETLANDA FRISKVÅRDSCENTER



	26	27	28	29	30	31	32
Mån	06.30 Styrka Intervall Andreas 09.30 Seniorträning Andrea 16.30 Strength Development Jenny 19.00 Bodybalance Oscar	06.30 Styrka Intervall Andreas 09.30 Seniorträning Andreas 19.00 Bodybalance Oscar	17.00 Spinning Activio Daniel 17.30 Cirkelfys Frida 18.45 Bodybalance Oscar	17.00 Spinning Activio Frida 18.45 Bodybalance Oscar	17.00 Spinning Activio Frida 18.15 Hydro Arena Cross Challenge Hampus	17.00 Spinning Activio Frida 18.15 Hydro Arena Cross Challenge Hampus	09.30 Seniorträning Andreas 18.00 Les Mills Core Sylvia 18.15 Hydro Arena Cross Challenge Hampus
Tis	06.00 Spinning Activio Fredrik 09.40 Stark Mamma & Pappa Natalie & Olivia 17.00 Tabata Jenny 17.55 Les Mills Shapes	06.00 Spinning Activio Fredrik 09.40 Stark Mamma & Pappa Natalie & Olivia 17.00 Tabata Andreas 18.40 Bodypump Sara K	06.00 Spinning Activio Fredrik 09.30 Strength Development Anna 17.00 Bodypump Sara K	06.00 Spinning Activio Fredrik 09.30 Strength Development Anna 17.00 Cirkelfys Frida 18.00 Bodypump Sara K	09.30 Bodypump Sara K 17.00 Cirkelfys Frida	09.30 Bodypump Sara K 17.00 Cirkelfys Frida	17.00 Tabata Jenny 17.55 Les Mills Shapes Jenny 18.40 Bodypump Sara K
Ons	17.25 Tabata MIX Sara F 17.30 Spinning Activio Daniel 17.40 Hydro Arena Cross Challenge 18.15 Bodycombat Anna	17.25 Tabata MIX Sara F 17.30 Spinning Activio Daniel 17.40 Hydro Arena Cross Challenge 18.15 Bodycombat Anna	09.30 Tabata/HIT Andreas	09.30 Les Mills Core & Puls Sylvia	09.30 Cirkelfys Frida 18.00 Tabata Sara F	09.30 Cirkelfys Frida 18.00 Tabata Sara F	12.00 Tabata Hampus 17.25 Tabata MIX Sara F 18.15 Strength Development Anna
Tors	12.00 Cirkelfys Andreas 18.00 Spinning Activio Malin 18.10 Bodypump Anna	18.10 Bodypump Anna	09.30 Bodypump & Bodycombat Anna	09.30 Bodypump & Bodycombat Anna 17.00 Tabata Andreas	<p>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!</p>		09.30 Rörlighetspass Jenny 12.00 Cirkelfys Andreas 17.30 Spinning Activio Malin 18.10 Bodycombat Anna
Fre	06.30 Tabata Andreas 09.30 Seniorträning 16.30 Tabata/HIT Maria O	06.30 Tabata Frida	09.30 Cirkelfys Andreas				
Lör							
Sön	17.00 Tabata Sara F 18.00 Strength Development Anna	17.00 Tabata Sara F 18.00 Strength Development Anna			17.00 Tabata Sara F	17.00 Tabata Sara F	17.00 Tabata Sara F 18.00 Bodypump Anna