



## Gruppträningschema hösten 2022

Gäller från måndag vecka 34 och tills vidare. Vi reserverar oss för ändringar samt anpassningar över storhelger.

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
	<p>06.30 - 07.00 LM CORE Vi jobbar fortfarande på Instruktör och drar igång så fort det har löst sig.</p>			<p>06.30 - 07.00 SPRINT Lotta</p>	<p>09.00 - 09.45 BODYPUMP 45 Anna-Karin</p> <p>10.00 - 10.30 SPRINT Anna-Karin</p>	
<p>11.00 - 11.30 LM CORE/BODYSTEP Åsa</p>			<p>11.00 - 11.30 BODYPUMP 30 Åsa</p>			
<p>17.30 - 18.00 SMART HIIT Alexandra G</p> <p>18.15 - 19.00 SHBAM Alexandra G</p> <p>19.00 - 20.00 LÖPGRUPP Linn/Staffan</p> <p>19.10 - 20.10 BODYPUMP 60 Linda</p>	<p>18.00 – 18.45 CYKEL Carita</p> <p>19.00 - 19.30 LM CORE Åsa</p> <p>19.40 - 20.20 BODYSTEP® 45 Åsa</p>	<p>17.45 - 18.15 SMART HIIT Lotta</p> <p>18.30 – 19.15 BODYPUMP® 45 Anna-Karin</p> <p>19.30 - 20.00 SPRINT Anna-Karin</p>	<p>18.00 - 18.30 BODYSTEP 30 Anna-Karin</p> <p>18.40 – 19.10 LM CORE Anna-Karin</p> <p>19.20 – 20.05 SHBAM Alexandra G</p>			<p>16.30 - 17.15 BODYSTEP 45 Kicki</p> <p>17.20 - 17.50 LM CORE Kicki</p>