


GRUPPTRÄNING VT-21

Grundschemat med reservation för ändringar. Se app för aktuellt schema

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
08:00 Spin 45 Helena	08:00 Circle 55 Josefine	08:00 Yoga Yin 55 Elin	08:00 Circle 55 Karin	07:30 Yoga 55 Anna		
	08:00 Spin 45 * Anna			08:30 Hiit Core 55* Karin		
					10:00 Shifting Strength/Cardio/Spin	
					11:00 Shifting Strength/Cardio/Spin	
				15:00 Olympen Wod *** Sofia/Julia		16:45 Hiit Core 55 Abbe
17:00 Pump 55 Isabell	17:00 Powerstep 55 Isabell	17:00 Abs 'n' Ass Intervall 55 Isabell	17:00 Booty 45 Isabell	16:00 Shifting Strength/Cardio/Spin		18:00 Yoga Flow 55 Helena
18:00 Core 45 Niki	18:00 Spin 45 Fernando	17:00 Olympen Wod *** Lina/Sofia	18:00 Spin 45 Erika/Isabell			
18:00 Spin 45 Isabell	18:00 Tabata 55 Lina	17:00 Spin 45 Erika	18:00 Tabata 55 Fanny			
19:00 Tabata 55 Niki	19:00 Hiit Core 55 Mathilda	18:00 Pump 55 Lina	19:10 Yoga 45 Kajsa			
20:00 Yoga 55 Josefine		19:00 Circle 55 Josefine				

- Spin
- Cardio
- Streght
- Coordination
- Yoga
- Streght&Cardio



OLYMPEN

TRÄNINGSCENTER

* Oregelbundet

** C-hall/Senare start

*** Funktionella ytan