

Träningsutbud Hösten 2017

med reservation för ändringar

Slottsmöllan tfn 035-10 18 17

| ÖPPETTIDER | Måndag 06.00-21.00 | Tisdag 06.00-21.00 | Onsdag 06.00-21.00 | Torsdag 06.00-21.00 | Fredag 06.00-19.30 | Lördag 08.30-15.30 | Söndag 09.30-20.00 |
|--|---|--|--|--|---|---|---|
| SAL HIMMEL B=bokningsbara pass | 10.00 Jympa soft Elisabeth M 17.00 Jympa soft Petra H 18.00 Jympa medel Jenny D | 10.00 Mamma/cirkel B (ute v 35-38) Sara 17.00 Intervall/flex 70 B Elisabeth G 18.15 Jympa bas/puls Eva L | 17.00 Jympa medel Pontus 18.00 PowerHour B Ann-Sofie | 10.00 Jympa bas Olga H 17.30 Jympa Bas Bosse/Janica 18.30 Jympa medel Pontus/Jenny/Ann-Sofie | 10.00 Jympa soft Elisabeth M | 09.30 Jympa medel/puls70 Ann-Sofie H | 11.00 Familjefys B Anders B 16.00 Box B Janica K 17.00 Jympa bas Janica K |
| SAL HAV B=bokningsbara pass | 10.00 Jympa bas Bosse J 18.00 Step B Anna EW 19.05 Cirkelfys B Camilla K | 06.45 Yoga Anders 10.15 Cirkelfys soft B Elisabeth M 12.00 Skivstång 45 B Monica WB 17.00 Cirkelfys B Björn 18.00 Flex30 Viktoria/Ulrika B | 17.00 Skivstång soft B Terese 18.00 Core 35 B Karin 18.50 Yoga energi 85 B Stina G | 17.00 Skivstång B Elisabeth G/Monica 18.00 Core B Viktoria S 19.00 HIT B Martin | 10.00 Yoga soft B Anders 17.30 Cirkelfys B Emy E | 10.00 Sport atletisk eller cirkelfys löpning Start oktober 11.00 Skivstång B Monica WB | 10.00 Familjeympa Kim C 16.30 Cirkelfys soft B Rulle 17.30 Skivstång/intervall 70 B Viktoria S 19.10 Yoga mind B Stina G |
| SPINNERIET B=bokningsbara pass 33 bokningsbara cyklar | 12.00 Spin distans 45 B Rullande 17:30 Spin soft B Marcus Y 18:45 Spin intervall B Karin DM | 17.20 Spin puls/int/Flex70 Karin/Lotta 18.15 Spin distans B Ulrika KN | 06.30 Spin/distans 40 B Fanny FP 11.00 Spin soft B Tomas P 17.20 Spin/core75 B Karin D 18.00 Spin distans B Lotta | 17.00 Spin puls/distans B Emma F 18.15 Spin puls/intevall 70 B Tomas P | 06.30 Spin/distans 40 B Fanny FP 12.00 Spin/spurt puls B Elisabeth G | 10.00 Spin distans B Anna EW | 11.00 Spin distans B Rullande Giro från v 41 |
| INDOOR WALKING B=bokningsbara pass 25 bokningsbara maskiner | 17.30 IW/CG 70 B Ida E | 17.00 IW soft B Elisabeth M | 18.30 IW intervall/puls B Ida E | 12.00 IW 40 B Olga H | 16.45 IW/CG 70 B Sara/Emma | | 17.45 IW spurt/puls B Stina G |
| Cirkelgym B=bokningsbara pass 20 bokningsbara platser | 17.30 IW/CG 70 B Ida E/Madeleine W | 18.00 Cirkelgym B Anders | 09.45 Cirkelgym soft B Thommi A 12.00 Cirkelgym B Anders | 10.30 Cirkelgym soft B Tomas 17.30 Cirkelgym soft B Carina | 16.45 IW/CG 70 B Rullande | | 17.00 Cirkelgym GO B Camilla K |
| GYM PT timmar och Small groups bokas separat | 17.00-19.00 Tillgänglig tränare Viktor 19.00-21.00 Tillgänglig värd Oscar B | 17.00-19.00 Tillgänglig värd Mery | 11.00-12.00 Tillgänglig tränare Thommi A 17.00-19.00 Tillgänglig tränare Goran | 16.45-18.45 Tillgänglig tränare Martin | 16.30-18.00 Tillgänglig tränare Rulle | 09.30-11.30 Tillgänglig tränare Carina | 16.00-18.00 Tillgänglig värd Mathilda |
| UTETRÄNING | 17.30 Kvalitetspass B Anders H/Tomas P | 20.00 Jympa Bas+ Haverdal start 5 sept Olga | | 17.45 Tröskel/ Kvalitetspass Anders H/ Helena M | | 10.00 Långpass 4:vecka Anders H och Fanny | |