

# 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
<b>SAL HIMMEL</b> B=bokningsbara pass	<b>10.00 Jympa soft</b> Elisabeth M  <b>17.00 Jympa soft</b> Petra H <b>18.00 Jympa medel</b> Jenny D	<b>10.00 Mamma/cirkel B</b> Sara  <b>18.15 Jympa bas/puls</b> Eva L	   <b>17.00 Jympa medel</b> Pontus <b>18.00 PowerHour B</b> Ann-Sofie	<b>10.00 Jympa bas</b> Olga H  <b>17.30 Jympa Bas</b> Bosse/Janica <b>18.30 Jympa medel</b> Pontus/Jenny/Ann-Sofie	<b>10.00 Jympa soft</b> Elisabeth M	<b>09.30 Jympa medel/puls70</b> Ann-Sofie H	<b>11.00 Familjefys B</b> Anders B <b>16.00 Box B</b> Janica K <b>17.00 Jympa bas</b> Janica K
<b>SAL HAV</b> B=bokningsbara pass	<b>10.00 Jympa bas</b> Bosse J  <b>16.45 Intervall/flex 70 B</b> Elisabeth G <b>18.00 Step B</b> Anna EW <b>19.05 Cirkelfys B</b> Camilla K	<b>06.45 Yoga</b> Anders <b>10.15 Cirkelfys soft B</b> Elisabeth M <b>12.00 Skivstång 45 B</b> Monica WB <b>17.00 Cirkelfys B</b> Björn <b>18.00 Flex30</b> Viktoria/Ulrika B	<b>17.00 Skivstång soft B</b> Terese <b>18.00 Core 35 B</b> Karin <b>19.00 Yoga B</b> Stina G	   <b>17.00 Skivstång B</b> Elisabeth G/Monica <b>18.00 Core B</b> Viktoria S <b>19.00 HIT B</b> Martin	<b>10.00 Yoga soft B</b> Anders  <b>17.30 Cirkelfys B</b> Emy E	<b>10.00 Sport atletisk eller cirkelfys löpning</b>  <b>11.00 Skivstång B</b> Monica WB	<b>10.00 Familjejympa</b> Kim C  <b>16.30 Cirkelfys soft B</b> Rulle <b>17.30 Skivstång/ intervall 70 B</b> Viktoria S <b>19.10 Yoga mind B</b> Stina G
<b>SPINNERIET</b> B=bokningsbara pass 33 bokningsbara cyklar	<b>12.00 Spin distans 45 B</b> Rullande  <b>17.30 Spin soft B</b> Marcus Y <b>18:45 Spin intervall B</b> Karin DM	<b>17.20 Spin interv/ Flex70 B</b> Karin/Lotta  <b>18.15 Spin distans B</b> Ulrika KN	<b>06.30 Spin/distans 40 B</b> Fanny FP <b>11.00 Spin soft B</b> Tomas P  <b>17.20 Spin/core75 B</b> Karin D <b>18.00 Spin distans B</b> Lotta	   <b>17.00 Spin puls/distans B</b> Emma F <b>18.15 Spin puls/intervall 70 B</b> Tomas P	<b>06.30 Spin/distans 40 B</b> Fanny FP  <b>12.00 Spin/spurt puls B</b> Elisabeth G	<b>10.00 Spin distans B</b> Anna EW	<b>11.00 Spin distans B</b> Rullande  <b>16.15 Spin Giro 4 B 90 min</b> Tomas P/ Karin D
<b>INDOOR WALKING</b> B=bokningsbara pass 25 bokningsbara maskiner	<b>17.30 IW/CG 70 B</b> Ida E	<b>17.00 IW soft B</b> Elisabeth M	<b>18.30 IW intervall/puls B</b> Ida E	<b>12.00 IW 40 B</b> Olga H	<b>16.45 IW/CG 70 B</b> Sara/Emma		<b>17.45 IW spurt/puls B</b> Stina G
<b>Cirkelgym</b> B=bokningsbara pass 20 bokningsbara platser	<b>17.30 IW/CG 70 B</b> Ida E/Madeleine W	<b>18.00 Cirkelgym B</b> Anders	<b>09.45 Cirkelgym soft B</b> Thommi A <b>12.00 Cirkelgym B</b> Anders	<b>10.30 Cirkelgym soft B</b> Tomas <b>17.00 Cirkelgym soft B</b> Carina	<b>16.45 IW/CG 70 B</b> Rullande		<b>17.00 Cirkelgym GO B</b> Camilla K
<b>GYM</b> PT timmar och Small groups bokas separat	<b>17.00-19.00 Tillgänglig tränare</b> Viktor <b>19.00-21.00 Tillgänglig värd</b> Oscar B	<b>18.00-20.00 Tillgänglig värd</b> Mery	<b>11.00-12.00 Tillgänglig tränare</b> Thommi A <b>17.00-19.00 Tillgänglig tränare</b> Goran	<b>16.45-18.45 Tillgänglig tränare</b> Martin	<b>16.30-18.00 Tillgänglig tränare</b> Rulle	<b>09.30-11.30 Tillgänglig tränare</b> Carina	<b>16.00-18.00 Tillgänglig värd</b> Mathilda
<b>UTETRÄNING</b>	<b>17.30 Kvalitetspass B</b> Anders H/Tomas P	<b>20.00 Jympa Bas+ Haverdal</b> Olga		<b>17.45 Tröskel/ Kvalitetspass</b> Anders H/ Helena M		<b>10.00 Långpass 4:vecka</b> Anders H och Fanny	