

Träningsutbud Våren 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 10.30-20.00
SAL HIMMEL B=bokningsbara pass	10.00 Jympa soft Elisabeth M 17.00 Jympa soft Peter L 18.00 Jympa medel Jenny D	17.00 Power hour B Anders B 18.00 Jympa bas/puls Eva L 19.00 Dans 45 Noshi Z	17.00 Jympa bas Janica K 18.00 Jympa medel Pontus H	10.00 Jympa bas Olga H 17.00 Core B Viktoria S 18.00 Flex 30 B Viktoria S 18.30 Power Hour B Ann-Sofie H	10.00 Jympa soft Elisabeth M	09.30 Jympa medel/puls70 Ann-Sofie H	16.00 Box B Janica K 17.00 Jympa bas Janica K
SAL HAV B=bokningsbara pass * Är i kursform, anmälan separat.	10.00 Jympa bas Bosse J 16.45 Intervall/Flex70 B Elisabeth G 18.00 Skivstång soft B Terese T 19.05 Cirkelfys B Camilla K	10.15 Cirkelfys soft B Elisabeth M 17.00 HIT B Tobias J 18.00 Flex30 B Ulrika S 18.35 Step B Camilla N	10.00 Mamma/cirkel B Anna J 17.00 Cirkelfys B Björn J 18.00 Spin/core75 B Karin D 18.50 Yoga energi 85 B Stina G	17.00 Skivstång B Monica WB/Elisabeth G 18.00 Step B Anna EW 19.00 Börja träna-kursen *	17.30 Cirkelfys B Emy E	09.30 Familjejympa Kim C 11.00 Skivstång B Monica WB	16.30 Cirkelfys soft B Eva L/ Malin G 17.30 Skivstång/intervall B Viktoria S 18.50 Yoga 75 B Ann S
SPINNERIET B=bokningsbara pass 34 bokningsbara cyklar	12.00 Spin/distans 45 B Rulland 17.00 Spin distans B Lotta S 18.00 Spin/puls Intervall B Morgan M	17.20 Spin puls/int/Flex70 B Ulrika S 18.00 Spin distans B Ulrika KN	06.30 Spin/distans 40 B Fanny FP 10.00 Spin soft Tomas P tom 29/3 17.20 Spin/core75 B Karin D 18.15 Spin soft B Marcus Y	17.00 Spin distans B Emma F 18.00 Spin puls/intevall B Tomas P 19.00 Spin distans B Caisa A	06.30 Spin/distans 40 B Fanny FP 12.00 Spin/spurt puls B Elisabeth G 17.15 Spin långa intervaller/puls B Karin dM	10.00 Spin distans B Rullande 16.15 Giro 4 90 B Elisabeth G/Karin D	11.00 Spin distans B Rullande 17.45 IW spurt/puls B Stina G
INDOOR WALKING B=bokningsbara pass 25 bokningsbara maskiner	17.00 Indoorwalk/ cirkelgym70 B Ida E & Helene A/Madeleine E	17.00 IW soft B Elisabeth M	18.45 IW intervall B Ida E/Cecilia L	09.00 IW 40 B Olga H 18.45 IW distans B Cecilia L	16.45 IW/CG 70 B rullande		17.00 Cirkelgym GO B Camilla K
Cirkelgym B=bokningsbara pass 20 bokningsbara platser	17.00 IW/CG B Ida E & Helene A/Madeleine E	18.30 Cirkelgym B Nikki M	09.45 Cirkelgym soft B Thommi A 11.00 Cirkelgym B Anders B	17.00 Cirkelgym soft B Carina E	16.45 IW/CG 70 B Rullande		
GYM PT timmar och Small groups bokas separat	17.00-19.00 Tillgänglig tränare Monica P 19.00-21.00 Tillgänglig tränare Oscar B	17.00-19.00 Tillgänglig tränare Johanna W	11.00-12.00 Tillgänglig tränare Thommi A 16.00-18.00 Tillgänglig tränare Martin J	17.00-19.00 Tillgänglig tränare Goran M	16.00-18.00 Tillgänglig tränare rullande		10.30-12.30 Tillgänglig tränare Viktor L
UTETRÄNING	17.30 KvalitetsLöpn. B Anders H			18.00 Cross B Helena M start 30 /3		10.00 Långpass 4:vecka Anders H	
ÖVRIGT		20.00 Haverdalsjympa Olga H					