

# Träningsutbud Våren 2018

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	10.00 Jympa soft Elisabeth M  17.00 Jympa soft Petra H 18.00 Jympa medel Jenny D	17.15 Step explod B Jenny D  18.15 Jympa bas/puls Eva L	18.00 PowerHour B Ann-Sofie H	10.00 Jympa bas Olga H  17.30 Jympa Bas Bosse/Janica 18.30 Jympa medel/special Ulrika Klev	10.00 Jympa soft Elisabeth M	09.30 Jympa medel/puls70 Ann-Sofie H	11.00 Familjefys B Emil & Emanuel  17.00 Jympa bas Janica K
<b>SAL HAV</b> B=bokningsbara pass	10.00 Jympa bas Bosse J  16.45 Intervall/flex 70 B Viktoria S 18.00 SkivstångMaxa B Rullande 19.05 Cirkelfys B Camilla K	10.15 Cirkelfys soft B Elisabeth M 12.00 Skivstång 45 B Monica WB  17.00 Cirkelfys B Björn J 18.00 Flex30 B Elisabeth G 19.10 Yoga B Stina G	17.00 Skivstång soft B Terese T 18.00 Core 35 B Karin D  (19.05 Börja tränakurs)	06.45 Yoga Anders B  17.00 Skivstång B Elisabeth G 18.00 Core B Viktoria S 19.00 HIT B Martin	10.00 Yoga soft B Anders B 17.30 Cirkelfys B Emy E	10.00 Sport athletic eller cirkelfys löpning  11.00 Skivstång B Monica WB	10.00 Familjejympa Kim C  16.30 Core soft B Camilla N 17.30 Skivstång/ intervall 70 B Viktoria S 19.10 Yoga mind B Stina G
<b>SPINNERIET</b> B=bokningsbara pass 33 bokningsbara cyklar	12.00 Spin distans 45 B Rullande  17.00 Spin distans B Lotta S 18:15 Spin soft B Marcus Y	17.20 Spin interv/ Flex70 Elisabeth G B  18.05 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 18.30 Spin puls/intevall B Karin dM	17.00 Spin puls/distans B Emma F 18.15 Spin spurt/puls 70 B Tomas P	06.30 Spin/distans 40 Fanny FP B  12.00 Spin/spurt puls Elisabeth G B	10.00 Spin distans Anna EW B	11.00 Spin distans B Rullande  16.15 Spin Giro 4 B 90 min Tomas P/ Karin D
<b>INDOOR WALKING</b> B=bokningsbara pass 25 bokningsbara maskiner	17.30 IW/CG 70 B Ida E/ Mathilda B	17.00 IW soft B Elisabeth M	18.00 IW intervall/puls B Ida E	12.00 IW 40 B Olga H	16.45 IW/CG 70 B Rullande		17.45 IW spurt/puls B Stina G
<b>Cirkelgym</b> B=bokningsbara pass 20 bokningsbara platser	17.30 IW/CG 70 B Ida E/ Mathilda B		09.45 Cirkelgym soft B Thommi A 12.00 Cirkelgym B Anders B 18.00 Cirkelgym B Anders B	10.00 Cirkelgym soft B Tomas P 17.00 Cirkelgym soft B Carina E	16.45 IW/CG 70 B Rullande	10.00 B Cirkelgym soft Carina E	17.00 Cirkelgym X B Camilla K
<b>GYM</b> PT timmar och Small groups bokas separat	17.00-19.00 Tillgänglig tränare Viktor L	17.00-19.00 Tillgänglig tränare Mathilda B	11.00-12.00 Tillgänglig tränare Thommi A  16.00-18.00 Tillgänglig värd Emanuel 17.00-19.00 Tillgänglig tränare Goran	17.00-19.00 Tillgänglig tränare Martin J			16.00-18.00 Tillgänglig värd Rullande
<b>UTETRÄNING/ HAVERDAL</b>	17.30 Kvalitetspass B Anders H	20.00 Jympa Bas+ Haverdal Olga H		17.45 Tröskel/ Kvalitetspass B Anders H/ Helena M		10.00 Långpass 4:vecka Anders H och Fanny	