

Core, Functional Moves®

Måndag
12.30 ● CoreQuick, 30 min (sp) Sara P
Tisdag
12.30 ● CoreQuick, 30 min (aer) Susanne H
17.00 ● FunctionalMoves® Susanne H
19.45 ● CoreQuick, 30 min (sp) Jessica
Onsdag
12.30 ● CoreQuick, 30 min (sp) Anneli H
18.30 ● CoreQuick, 30 min (sp) Liselott
Torsdag
18.30 ● FunctionalMoves® start v38 Therese R
19.45 ● CoreQuick, 30 min (sp) Queenie
Fredag
17.30 ● CoreQuick, 30 min (aer) Petra
Lördag
13.15 ● CoreQuick 30 min (indoorwalk) Annie P
Söndag
11.15 ● CoreQuick, 30 min (sp) Sofia L

BODYBALANCE™, Yoga, Pilates

Måndag
12.00 ● Pilates Matta Josephine I
17.30 ● Pilates Boll Therese C
18.30 ● BODYBALANCE™ Lisen
19.30 ● PowerYoga 2, 75 min Susanne
Tisdag
12.00 ● BODYBALANCE™ 50 min Maria P
16.30 ● Pilates Boll Anneli P
17.30 ● PowerYoga 1 Anneli P
18.30 ● BODYBALANCE™ Lisen
Onsdag
12.00 ● PowerYoga 1 Marie H
17.30 ● BODYBALANCE™ Emelie
18.30 ● Pilates Matta Josephine I
19.30 ● PowerYoga 1 Josephine I
Torsdag
12.00 ● BODYBALANCE™ 50 min Susanna
17.30 ● BODYBALANCE™ Jessica
18.30 ● PowerYoga 2, 75 min Emilia
Fredag
12.00 ● BODYBALANCE™ 50 min Micaela
Lördag
09.15 ● BODYBALANCE™ Peter S
10.15 ● PowerYoga 1** Marie H
11.15 ● Pilates Boll Carina
12.15 ● Pilates Boll (v.37-46) Carina
Söndag
16.00 ● PowerYoga 2, 90 min Emilia
17.30 ● BODYBALANCE™ * Lisen

IndoorWalking

Måndag
16.30 ● Indoorwalk lätt/medel, 45 min Anneli H
17.45 ● Indoorwalk medel, 45 min Carina
19.00 ● Indoorwalk medel, 45 min Therese C
Tisdag
06.30 ● Indoorwalk medel, 45 min Tomas
12.00 ● Indoorwalk medel, 30 min(core) Susanne L
17.30 ● Indoorwalk medel, 45 min Louise K
18.45 ● Indoorwalk power, 45 min Therese C
Onsdag
17.15 ● Indoorwalk lätt/medel,45min(core)Lars
18.30 ● Indoorwalk medel, 45 min Peter K
Torsdag
12.00 ● Indoorwalking medel, 45 min Karin P
17.15 ● Indoorwalking medel, 45 min Tomas
18.30 ● Indoorwalk lätt/medel, 45 min Linda J
Fredag
06.30 ● Indoorwalk medel, 45 min Therese C
Lördag
12.15 ● Indoorwalk medel, 45 min(core) Annie P

Aerobic, HLSM, BODYJAM®

Måndag
17.00 ● StepUp Susanne H
18.00 ● Aerobic Maria G
19.00 ● AfrohouseAerobic Karin E
Tisdag
12.00 ● AerobicQuick, 30 min (core) Susanne H
19.00 ● DansAerobic Anna A
Onsdag
17.00 ● Aerobic Susanne H
19.00 ● BODYJAM® Sofia J
Torsdag
17.00 ● Höft-Lår-Stuss-Mage Sabina
18.00 ● Funk Linda L
Fredag
12.00 ● Höft-Lår-Stuss-Mag, 50 min Marie E
17.00 ● AerobicQuick, 30 min (core) Petra
17.30 ● BODYJAM®
Lördag
10.10 ● StepUp Petra
12.15 ● AfroAerobic Evelina
Söndag
12.15 ● AerobicStyrka Lilly

Öppettider

Mån-tors	06.00-22.00	Lördag	09.00-17.00
Fredag	06.00-21.00	Söndag	10.00-19.00



Box, BODYCOMBAT®

Måndag
20.00 ● Box 1 Lars
Tisdag
19.30 ● BODYCOMBAT® Maria C/Sofie A
Onsdag
18.00 ● Box 2 Johan
20.00 ● BODYCOMBAT® * Maria C
Torsdag
20.00 ● Box 2 Niklas
Fredag
06.30 ● Box 1 Maria Å

Spinning

Måndag
06.30 ● Spinning Distans, 50 min Annie P
12.00 ● SpinningQuick, 30 min (core) Sara P
16.15 ● Spinning Distans Peter K
17.15 ● Spinning Power Johan
18.15 ● Spinning Medel Marcus
19.15 ● Spinning Distans Linn
Tisdag
06.30 ● RPM™ 50 min Anna K
17.15 ● Spinning Medel Maria H
18.15 ● Spinning Power Maja
19.15 ● Spinning, 30 min (core) Maja
Onsdag
06.30 ● Spinning Medel, 50 min Linda J
12.00 ● SpinningQuick, 30 min (core) Anneli H
17.15 ● Spinning Power (core) Peter K
18.15 ● RPM™ Daniel S
Torsdag
12.00 ● Spinning Medel, 50 min Susanne L
17.15 ● RPM™ Anna K
18.15 ● Spinning Power Lars
19.15 ● SpinningQuick, 30 min (core) Queenie
Fredag
06.30 ● Spinning Distans, 50 min Sophia S
12.00 ● Spinning Medel, 50 min Susanne L
17.15 ● Thank God It's Friday Lars

Lördag

09.15 ● Spinning Power, 75 min Sophia S
11.15 ● SpinningQuick, 30 min (BP) Linda J

Söndag

10.15 ● Spinning Medel 45 min** (core) Louise/Marcus
16.15 ● Spinning Distans, 75 min Maria H

Dans

Måndag

20.30 ● HipHop, 90 min Carola

Tisdag

20.00 ● Jazz, 90 min Sophie K
20.15 ● Balett, 75 min Sara P

Onsdag

20.30 ● Modernt, 75 min Sara P

Torsdag

19.30 ● HipHop, 90 min Carola
20.15 ● Balett, 75 min Louisa L

Fredag

17.30 ● HipHop Carola

BODYPUMP®

Måndag

12.00 ● BODYPUMP® 50 min Patric
16.30 ● BODYPUMP® Anna K
17.30 ● BODYPUMP® Heidi
18.30 ● BODYPUMP® Åsa B

Tisdag

06.30 ● BODYPUMP® Carolina A
12.00 ● BODYPUMP® 50 min Emma
16.30 ● BODYPUMP® Linda J
17.30 ● BODYPUMP® Linda L
18.30 ● BODYPUMP® Jessica
20.30 ● BODYPUMP® Magdalena

Onsdag

06.30 ● BODYPUMP® Patric
11.00 ● BODYPUMP® Jeanette
17.30 ● BODYPUMP® Liselott
20.00 ● BODYPUMP® Anna K

Torsdag

06.30 ● BODYPUMP® Annie P
12.00 ● BODYPUMP® 50 min Anneli H
16.30 ● BODYPUMP® Petra
17.30 ● BODYPUMP® Sofia Z

Fredag

16.30 ● BODYPUMP® Liselott
17.30 ● BODYPUMP® Sandra N

Lördag

10.00 ● BODYPUMP® (sp) Linda J
11.10 ● BODYPUMP® Petra

Söndag

10.15 ● BODYPUMP® Sofia L
16.15 ● BODYPUMP® * Anna K
17.30 ● BODYPUMP® Dea

BODYSTEP®, BODYATTACK®, BODYVIVE®

Måndag

16.30 ● BODYVIVE® Carina
19.30 ● BODYSTEP® Therese R

Tisdag

18.00 ● BODYSTEP® Karin E

Onsdag

12.00 ● BODYSTEP® 50 min Carina J
16.30 ● BODYSTEP® Sofia Z
19.00 ● BODYATTACK® Heidi

Torsdag

12.00 ● BODYVIVE® 50 min Louise K
19.00 ● BODYSTEP® Heidi

Söndag

10.15 ● BODYSTEP® Petúr
16.30 ● BODYATTACK® Sandra N

Förklaringar:

Alla Quick-pass är 30 min
Pass inom () = kombinationsmöjligheter

* Teknikpass första onsdagen/söndagen i månaden 75 min, annars ordinarie 60 min

** Pass där även barnen får följa med och träna (Från 11 år i föräldrars sällskap)

Med reservation för feltryck & ändringar

● = för alla
● = nybörjare
● = medel
● = svår