

# SCHEMA VÅREN 2020

Gäller från tis 7 jan



Husiegård Spegelsalen						
måndag	tisdag	onsdag	torsdag	fredag	lördag	söndag
16.30 Zumba Gold Sussie		17.00 Yoga Souha	16.45 Yompa*1 Souha	16.30 Zumba Gold Julia	9.30 Yoga Souha	16.00 Wod Olika ledare
17.30 Styrka Josefin		18.00 Gympa Ursula/Sussie	17.30 Yoga för stela män Souha	17.30 HIIT 45 min Gabbi/Anna	10.30 Zumba Sussie/Julia	
18.30 Power Anette		19.00 UBT*2 30 Ursula/Sussie	18.30 Zumba Rigmor		11.30 Barndans 7-10	
19.30 Pilates Anette		19.30 Dance Sebastian	19.30 Boxning Viktor		12.45 Barndans 4-6	

\*1 Yompa - Yogagympa 45 min. Enklare yogaövningar till musik med flow och balans. Perfekt för nybörjare och seniorer.

\*2 Upper Body Toning (30 min styrkepass för överkroppen som med fördel kombineras med efterföljande spinning).

Husiegård Spinninglokalen						Bäckgård
måndag	tisdag	onsdag	torsdag	fredag	lördag	söndag
			18.00 Spinning Linda		8.30 Spinning Kenneth/Pia	9.00 Barngympa I
18.45 Spinning Ulf/Kenneth		19.45 Spinning Pia/Kenneth				10.00 Barngympa II
						11.00 Barngympa III
						12.00 Barngympa IV

Videdals privatskola						
måndag	tisdag	onsdag	torsdag	fredag	lördag	söndag
	17.45 -18.45 Cirkelträning Gabbi/Anna					
	19.00 Dance Manuela					

Bulltofta Motion Ute						
måndag	tisdag	onsdag	torsdag	fredag	lördag	söndag
	F o m 1/3 10.00 Outdoor Fun Anna					

## VÄLKOMMEN!