



Schema Våren 2019

Gäller från 7 jan

Husiegårds Idrottshus						
måndag	tisdag	onsdag	torsdag	fredag	lördag	söndag
17.00 Zumba Gold Sussie	17.00 Yoga Souha	17.00 Gympa Sussie	18.00 Dancefusion Emilia	17.30 - 18.15 HIIT cardio Gabriella	8.45 Yoga Souha	16.00-16.45 WOD* Gabriella
18.00-18.30 Core Anette	18.00 Barre Anna	18.00 Core/styrka Josefin	19.00 Boxning Viktor		9.45-10.55 Zumba/Styrka Sussie	
18.30 Power Anette	19.00 HIIT styrka Anna	19.00 Mindfulness Christina			11.00 Barndans 7-10 år	
19.30 Pilates Anett					12.15-13.00 Barndans 4-6 år	

Gratis prova-på-vecka 7-13 januari

*) WOD = Workout of the day. Olika pass varje vecka, kondition och styrka.

Spinninghallen						Bäckagård
måndag	tisdag	onsdag	torsdag	fredag	lördag	söndag
					8.30 Spinning Kenneth/Linda	9.00 Barngympa sköldpaddan
18.45 Spinning Kenneth/Ulf						10.00 Barngympa zebran
		19.00 Spinning Linda	19.00 Spinning Laura			11.00 Barngympa lejonet
						12.00 Barngympa giraffen

Vi reserverar oss för eventuella förändringar.

Välkommen!