

Sommarschemat gäller under perioden 190623-190825

Dag/ Öppettider	Gruppträning	Sal
Måndag 06.00-10.00 14.00-20.00	06.45 Funktionell Träning 45' - Fredda 09.00 Pensionärsträning 60' - Josef/Jenny 17.00 LIST 25' - Majsan 17.00 Cykel 55' - Kim 17.30 Push 55' - Sandra 18.45 Functional Fitness 55' - Fredda	Stora salen Maskinrummet Stora salen Cykelsalen Stora salen Boxen
Tisdag 15.00-20.00	17.00 TRIM Flex 55' - Jenny 17.30 Cykel 55' - Majsan 18.00 DansMix 55' - Åsa 19.00 Box 55' - Åsa 18.45 Functional Fitness 55' - Fredda	Stora salen Cykelsalen Stora salen Stora salen Boxen
Onsdag 06.00-09.00 14.00-20.00	06.30 Cykel 55' - Majsan 08.00 TRIM Muskel 55' - Josef 17.00 HRL 25' - Jenny 17.00 Outdoor 55' - Josef 17.30 Step 55' - Mia 17.30 Functional Bodybuilding 55' - Fredda 18.00 Cykel 25' - Jenny 18.30 Core 45' - Jenny 18.30 TRIM Muskel 55' - Josef	Cykelsalen Maskinrum Stora salen Baksidan Stora salen Boxen Cykelsalen Stora salen Maskinrum
Torsdag 15.00-20.00	17.00 DansMix(jämna)/Aerobic(ojämna) 55' - Majsan 17.30 TRIM Muskel 55' - Josef 18.00 Cykel 55' - Majsan 18.15 Yoga 55' - Jenny 18.45 Functional Endurance 55' - Josef	Stora salen Maskinrum Cykelsalen Stora salen Boxen
Fredag 06.00-09.00 12.00-18.00	06.30 Push 55' - Malin	Stora salen
Lördag 09.00-12.00	10.30 Functional Fitness 55' - Jenny	Boxen
Söndag 15.00-19.00	15.15 Functional Fitness 55' - Fredda 15.30 Cykel 40' - Majsan 16.15 HIT 25' - Majsan 16.30 Öppen Yoga 120' - Ej instruktörs ledd 16.45 Zumba 55' - Majsan	Boxen Cykelsalen Stora salen Lilla salen Stora salen

Schemat och mer information finns även på vår hemsida, [www.traningimalung.se](http://www.traningimalung.se). Siffrorna anger passets längd i minuter. Boka och avboka dina pass på webben eller ring 0280-144 40.

**Varmt Välkommen!**