

Höstskemat gäller under perioden 210830-211222

Dag/ Öppettider	Gruppträning	Sal
Måndag 06.00-20.30	07.30 TRIM Muskel (A) 55´- Jenny/Josef 09.30 Seniorträning 60´- Susanne 12.10 Cykel 40´- Josef 17.00 Step 55´- Mia (+Online) 17.00 Functional Fitness 55´- Jenny/Josef 18.00 Cykel 55´- Kim 18.15 Box 55´- Åsa	Maskinrummet Maskinrummet Cykelsalen Stora salen Boxen Cykelsalen Stora salen
Tisdag 14.00-20.30	17.00 Cykel 55´- Majsan 17.00 TABATA 45´- Jennifer (+Online) 18.00 YinYoga 75´- Jennifer (+Online) 18.15 Håll igång 55´- Majsan 18.30 Functional Fitness 55´- Josef	Cykelsalen Stora salen Lilla salen Stora salen Boxen
Onsdag 06.00-20.30	08.00 TRIM Muskel (B) 55´- Josef 12.10 Cykel 40´- Jennifer 17.00 Cykel 25´- Jenny 17.30 Core 45´- Jenny (+Online) 17.30 TRIM Muskel (A) 55´- Josef 18.30 DanZy 55´- Kakan (+Online) 18.30 Functional Fitness 55´- Josef/Jenny	Maskinrum Cykelsalen Cykelsalen Stora salen Maskinrummet Stora salen Boxen
Torsdag 14.00-20.30	17.00 Löpstyrka 55´- Susanne 17.00 Cykel 55´- Majsan 17.30 HRL 25´- Jenny (+Online) 18.00 Functional Fitness 55´- Jenny 18.15 Dynamisk Yoga 55´- Susanne (+Online) 18.15 Zumba 55´- Majsan	Lilla salen Cykelsalen Stora salen Boxen Lilla salen Stora salen
Fredag 06.00-09.00 12.00-18.00	06.30 Cykel 55´- Anna E 08.00 TRIM Muskel (A) 55´- Jenny 12.10 Cykel 40´- Susanne 16.45 Functional Fitness 55´- Josef/Jenny	Cykelsalen Maskinrummet Cykelsalen Boxen
Lördag 09.00-12.00	10.30 Functional Fitness 55´- Josef/Jenny	Boxen
Söndag 15.00-19.00	15.15 Functional Fitness 55´- Josef/Egen träning 15.30 Push 55´- Sandra/Jenny (+Online) 16.30 Cykel 55´- Majsan 17.45 DansMix 55´- Majsan	Boxen Stora salen Cykelsalen 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!**