

Dag/ Öppettider	Gruppträning	Sal
Måndag 06.00-20.30	07.30 TRIM Muskel (A) 55´ - Josef/Jenny 09.30 Seniorträning 60´ - Susanne 12.10 Cykel 40´ - Josef 17.00 CirkelMix 55´ - Jenny/Josef 17.30 Cykel 55´ - Kim 18.30 CirkelFys 55´ - Åsa	Maskinrummet Maskinrummet Cykelsalen Stora salen Cykelsalen Boxen
Tisdag 14.00-20.30	17.00 LIST 45´ - Majsan 17.30 Functional Fitness 55´ - Josef 18.00 Cykel 55´ - Majsan 18.00 TABATA 45´ - Jennifer (+Online) 19.00 YinYoga 75´ - Jennifer (+Online)	Stora salen Boxen Cykelsalen Stora salen Lilla salen
Onsdag 06.00-20.30	07.30 TRIM Muskel (B) 55´ - Josef 08.00 Postural Yoga 55´ - Susanne 12.10 Cykel 40´ - Anna E 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´ - Jenny/Josef	Maskinrum Lilla salen Cykelsalen Cykelsalen Stora salen Maskinrummet Stora salen Boxen
Torsdag 14.00-20.30	17.15 Ute-Löpning 55´ - Susanne 17.30 Functional Fitness 55´ - Jenny 17.45 Cykel 25´ - Majsan 18.15 HIT 30´ - Majsan 18.30 Dynamisk Yoga 55´ - Susanne (+Online)	Baksidan Boxen Cykelsalen Stora salen Lilla salen
Fredag 06.00-09.00 12.00-18.00	07.30 TRIM Muskel (A) 55´ - Jenny 12.10 Cykel 40´ - Susanne 16.30 Cykel 45´ - Frida 16.45 Functional Fitness 55´ - Josef/Jenny	Maskinrummet Cykelsalen Cykelsalen Boxen
Lördag 09.00-12.00	10.30 Functional Fitness 55´ - Josef/Jenny	Boxen
Söndag 15.00-19.00	15.45 DansMix 55´ - Majsan 17.00 Push 55´ - Sandra (+Online) 17.00 Cykel 55´ - Majsan	Stora salen Stora salen Cykelsalen

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

Varmt Välkommen!