

Julschema

(Gäller 23 december-6 januari -22/23)

Fredag 23/12, 06.00-09.00 +12.00-16.00	07:30 TRIM Muskel 55' - Josef	
Måndag 26/12, 15.00-19.00	16.00 DanZy 55' - Kakan	17.00 Cykel 55' - Frida
Tisdag 27/12, 14.00-20.30	17.00 LIST 45' - Majsan 18.00 Cykel 55' - Majsan	17.30 Functional Fitness 55' - Josef
Onsdag 28/12, 06.00-20.30	07.30 TRIM Muskel 55' - Josef 12.10 Cykel 40' - Josef 17.30 Cykel 25' - Majsan 18.00 Core 25' - Majsan 18.30 DanZy 55' - Kakan	08.00 Postural Yoga 55' - Susanne 16.30 Dynamisk Yoga 55' - Susanne 17.30 TRIM Muskel 55' - Josef 18.30 Functional Fitness 55' - Josef
Torsdag 29/12, 14.00-20.30	17:00 Cykel 40' - Majsan 17.30 TRIM Muskel 55' - Josef 19.15 Yinyoga 75' (+OL) - Jennifer	17:45 HIT 25' - Majsan 18.30 Functional Fitness 55' - Anna
Fredag 30/12, 06.00-09.00 +12.00-18.00	07.30 TRIM Muskel 55' - Josef 16.45 Functional Fitness 55' - Josef	12.10 Cykel 40' - Anna
Måndag 2/1, 06.00-20.30	07.30 TRIM Muskel 55' - Josef 09.30 Seniorträning 55' - Susanne 12.10. Cykel 40' - Josef 17.00 Cykel 55' - Kim	08.00 Postural Yoga 55' - Susanne 17.00 CirkelMix 55' - Josef 18.30 CirkelFys 55' - Åsa
Tisdag 3/1, 14.00-20.30	17.00 LIST 45' - Majsan 18.00 Cykel 55' - Majsan	17.30 Functional Fitness 55' - Josef
Onsdag 4/1, 06.00-20.30	07.30 TRIM Muskel 55' - Josef 17.00 Cykel 25' - Majsan 17.30 TRIM Muskel 55' - Josef 18.30 DanZy 55' - Kakan	12.10 Cykel 40' - Anna 17.30 Core 25' - Majsan 18.30 Functional Fitness 55' - Anna
Torsdag 5/1, 14.00-20.30	17.00 Cykel 40' - Majsan 17.30 TRIM Muskel 55' - Josef 19.00 Yinyoga 75' (+OL) - Jennifer	17.45 HIT 25' - Majsan 17.30 Functional Fitness 55' - Anna
Fredag 6/1, 12.00-16.00	12.10 Cykel 40' Josef	14.30 Functional Fitness 55' - Josef

Julafton, Juldagen, Nyårsafton och Nyårsdagen håller vi stängt! Passen bokas/avbokas på webben, länk finns på vår hemsida www.traningimalung.se. Annars ring oss på 0280/14440. Varmt välkomna!!!

Vi önskar Er en God Jul & ett Gott Nytt År
Jenny & Josef med Personal

