

Dag/ Öppettider	Gruppträning	Sal
Måndag 06.00-20.30	07.30 TRIM Muskel (A) 55´ - Josef 09.30 Seniorträning 60´ - Susanne 12.10 Cykel 40´ - Josef 17.00 Step 55´ - Mia 17.30 Cykel 55´ - Kim 18.00 CirkelMix 55´ - Josef 18.30 CirkelFys 55´ - Åsa	Maskinrummet Maskinrummet Cykelsalen Stora salen Cykelsalen Stora salen Boxen
Tisdag 14.00-20.30	16.30 Cykel 55´ - Frida 17.30 Functional Fitness 55´ - Josef 18.00 Cykel 25´ - Majsan 18.30 Core Styrka 25´ - Majsan 18:30 TRIM Muskel A 55´ - Josef 19.00 YinYoga 75´ - Jennifer (+Online)	Cykelsalen Boxen Cykelsalen Stora salen Maskinrummet Lilla salen
Onsdag 06.00-20.30	07.30 TRIM Muskel (B) 55´ - Josef 08.00 Postural Yoga 55´ - Susanne 09.00 Seniorträning 60´ - Susanne 12.10 Cykel 40´ - Anna E 17.00 Cykel 25´ - Josef 17.30 TRIM Rörlighet 45´ - Josef 18.30 DanZy 55´ - Kakan 18.30 Functional Fitness 55´ - Josef	Maskinrum Lilla salen Maskinrummet Cykelsalen Cykelsalen Stora salen Stora salen Boxen
Torsdag 14.00-20.30	17:30 TRIM Muskel B 55´ - Josef 17.30 Core Stabilitet 45´ - Susanne 17.30 Functional Fitness 55´ - Anna 18.30 Dynamisk Yoga 55´ - Susanne	Maskinrummet Stora salen Boxen Lilla salen
Fredag 06.00-09.00 12.00-18.00	07.30 TRIM Muskel (A) 55´ - Josef 12.10 Cykel 40´ - Susanne 16.45 Functional Fitness 55´ - Josef/Anna	Maskinrummet Cykelsalen Boxen
Lördag 10.00-14.00	10.30 Functional Fitness 55´ - Josef/Anna	Boxen
Söndag 15.00-19.00	15.30 Cykel 55´ - Majsan 16.30 Dansmix 55´ - Majsan 17.30 Veckans val 55´ -	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!**