

Vårskemat gäller under perioden 230107 - 230622

| Dag/ Öppettider                      | Gruppträning   | Sal   |
|--------------------------------------|--|---|
| Måndag<br>06.00-20.30                | 07.30 TRIM Muskel (A) 55´ - Elsa<br>09.30 Seniorträning 60´ - Susanne<br>12.10 Cykel 40´ - Josef<br>17.00 Step 55´ - Mia<br>17.30 Cykel 55´ - Kim<br>18.00 CirkelMix 55´ - Josef<br>18.30 CirkelFys 55´ - Åsa                                  | Maskinrummet<br>Maskinrummet<br>Cykelsalen<br>Stora salen<br>Cykelsalen<br>Stora salen<br>Boxen |
| Tisdag<br>14.00-20.30                | 16.30 Cykel 55´ - Frida<br>16:30 Push 55´ - Anna<br>17.30 Functional Fitness 55´ - Josef<br>18.00 Cykel 25´ - Majsan<br>18.30 Core Styrka 25´ - Majsan<br>18:30 TRIM Muskel A 55´ - Josef<br>19.00 YinYoga 75´ - Jennifer (+Online)            | Cykelsalen<br>Stora salen<br>Boxen<br>Cykelsalen<br>Stora salen<br>Maskinrummet<br>Lilla salen  |
| Onsdag<br>06.00-20.30                | 07.30 TRIM Muskel (B) 55´ - Josef<br>08.00 Postural Yoga 55´ - Susanne<br>09.00 Seniorträning 60´ - Susanne<br>17.00 Cykel 25´ - Josef<br>17.30 TRIM Rörlighet 45´ - Josef<br>18.30 Dansmix 55´ - Nina<br>18.30 Functional Fitness 55´ - Josef | Maskinrum<br>Lilla salen<br>Maskinrummet<br>Cykelsalen<br>Stora salen<br>Stora salen<br>Boxen   |
| Torsdag<br>14.00-20.30               | 17.15 Ute-Löpning 55´ - Susanne<br>17:30 TRIM Muskel B 55´ - Josef<br>17:30 LIST 45´ - Majsan<br>17.30 Functional Fitness 55´ - Anna<br>18.30 Dynamisk Yoga 55´ - Susanne  | Ute<br>Maskinrummet<br>Stora salen<br>Boxen<br>Lilla salen                                      |
| Fredag<br>06.00-09.00<br>12.00-18.00 | 06.45 Push 55´ - Anna<br>07.30 TRIM Muskel (A) 55´ - Josef<br>12.10 Cykel 40´ - Susanne<br>12:30 Basgymna 40´ - Majsan<br>16.45 Functional Fitness 55´ - Josef/Anna  | Stora salen<br>Maskinrummet<br>Cykelsalen<br>Stora salen<br>Boxen                               |
| Lördag<br>10.00-14.00                | 10.30 Functional Fitness 55´ - Josef/Anna  | Boxen   |
| Söndag<br>15.00-19.00                | 15.30 Cykel 55´ - Majsan<br>16.30 Dansmix 55´ - Majsan<br>17.30 Veckans val 55´ -  | Cykelsalen<br>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!**