

<b>Dag/ Öppettider</b>	<b>Gruppträning</b>	<b>Sal</b>
Måndag 06.00-09.00 12.00-20.00	07.30 TRIM Muskel (A) 55' - Josef 16.30 Cykel 55' - Josef 17.30 CirkelMix 55' - Josef 18.30 CirkelFys 55' - Åsa	Maskinrummet Cykelsalen Stora salen Boxen/Baksidan
Tisdag 15.00-20.00	16.30 Push 55' - Anna 17:30 Functiolal Fitness 55' - Josef Cykel 40' - Jennifer 18:30 TRIM Muske (B) 55' - Josef 18.30 YinYoga 75' - Jennifer (+Online)	Stora salen Boxen Cykelsalen Maskinrummet Lilla salen
Onsdag 06.00-09.00 12.00-20.00	06.15 Cykel 55' - Frida 07.30 TRIM Muskel (B) 55' - Josef 08.00 Postural Yoga 55' - Susanne 12.10 Cykel 40' - Susanne 17.00 Cykel 25' - Josef 17.30 TRIM Rörlighet 45' - Josef 18.30 DansMix 55' - Nina 18.30 Functional Fitness 55' - Josef	Cykelsalen Maskinrum Lilla salen Cykelsalen Cykelsalen Stora salen Stora salen Boxen
Torsdag 15.00-20.00	17.15 Ute-Löpning 55' - Susanne 17.30 Cykel 25' - Majsan 18.00 Core 25' - Majsan 18.30 Dynamisk Yoga 55' - Susanne	Ute Cykelsalen Stora salen Lilla salen
Fredag 06.00-09.00 12.00-18.00	07.30 TRIM Muskel (A) 55' - Josef 12.10 Cykel 40' - Kim 16.00 Ute-Kondition 55' - Josef	Maskinrummet Cykelsalen Baksidan
Lördag 09.00-12.00	10.30 Functional Fitness 55' - Josef	Boxen/Baksidan
Söndag 15.00-19.00	15.30 LIST 45' - Majsan 16.30 DansMix 55' - Nina	Stora Isalen 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!**