

Höstschemat gäller under perioden 230828 - 231221

Dag/ Öppetider	Gruppträning	Sal
Måndag 06.00-21.00	07.30 TRIM Muskel (A) 55' - Josef/Therese 09.30 Seniorträning 55' - Susanne 12.10 Cykel 40' - Josef/Susanne 16.30 Cykel 40' - Josef 17.30 CirkelMix 55' - Josef 18.30 CirkelFys 55' - Åsa	Maskinrummet Maskinrummet Cykelsalen Cykelsalen Stora salen Boxen
Tisdag 14.00-21.00	16.30 Cykel 55' - Kim 16:30 Push 55' - Anna 17.30 Functional Fitness 55' - Josef 18.00 Danzy 55' - Kakan 18.00 Cykel 40' - Jennifer 18:45 TRIM Muskel A 55' - Josef 19.00 YinYoga 75' - Jennifer (+Online)	Cykelsalen Stora salen Boxen Stora salen Cykelsalen Maskinrummet Lilla salen
Onsdag 06.00-21.00	06:30 Cykel 55' - Frida 07.30 TRIM Muskel (B) 55' - Josef/Therese 08.00 Postural Yoga 55' - Susanne 09.00 Seniorträning 55' - 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 Maskinrummet Cykelsalen Stora salen Stora salen Boxen
Torsdag 14.00-21.00	17.30 Ute-Löpning 55' - Susanne 17:30 TRIM Muskel B 55' - Josef 17:30 LIST 45' - Majsan 18:30 Dans & Styrka 55' - Majsan 18.30 Dynamisk Yoga 55' - Susanne	Ute Maskinrummet Stora salen Stora salen Lilla salen
Fredag 06.00-09.00 12.00-18.00	07.30 TRIM Muskel (A) 55' - Josef/Therese 12.10 Cykel 40' - Susanne 16:30 Functional Fitness 55' - Josef	Maskinrummet Cykelsalen Boxen
Lördag 10.00-14.00	10.30 Functional Fitness 55' - Josef	Boxen
Söndag 15.00-19.00	15.30 Cykel 40' - Majsan 16.15 Core 25' - Majsan 17.00 Dansmix 55' - Nina	Cykelsalen Stora salen Stora salen

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/i appen eller ring 0280-144 40.

Varmt Välkommen!