

# Julschema

(Gäller 22 december-7 januari -23/24)

<b>Fredag 22/12, 06.00-09.00</b> +12.00-18.00	06.30 Cykel 55' - Anna	07:30 TRIM Muskel 55' - Susanne
<b>Lördag 23/12, 10.00-14.00</b>	10:30 Functional Fitness 75' - Josef	
<b>Tisdag 26/12, 15.00-19.00</b>	16.30 Bodypump 60' - Majsan 17.45 Danzy 55' - Kakan	16.30 Functional Fitness 55' - Josef 17:30 TRIM Muskel 55' - Josef
<b>Onsdag 27/12, 06.00-21.00</b>	06.30 Cykel 55' - Frida 07.30 TRIM Muskel 55' - Josef 12.10 Cykel 40' - Josef 17.15 Cykel 25' - Josef 18.30 Dansmix 55' - Nina	09.00 Seniorträning 55' - Josef 16.30 Bodypump 60' - Elsa 17.45 TRIM Rörlighet 40' - Josef 18.30 Functional fitness 55' - Josef
<b>Torsdag 28/12, 14.00-21.00</b>	17:00 Cykel 40' - Majsan 17.30 TRIM Muskel 55' - Josef	17:45 Core 25' - Majsan 18.30 Cirkelfys 55' - Åsa
<b>Fredag 29/12, 06.00-09.00</b> +12.00-18.00	07.30 TRIM Muskel 55' - Josef	16.30 Functional Fitness 55' - Josef
<b>Lördag 30/12, 10.00-14.00</b>	10.30 Cykel 25' - Majsan 11.00 Bodypump 60' - Majsan	10:30 Functional Fitness 75' - Anna
<b>Tisdag 2/1, 14.00-21.00</b>	17.00 Bodypump 60' - Majsan 18.00 Danzy 55' - Kakan 19.00 Yinyoga 75' - Jennifer	17.30 Functional Fitness 55' - Josef 18.00 Cykel 40' - Jennifer
<b>Onsdag 3/1, 06.00-21.00</b>	06:30 Cykel 55' - Frida 08.00 Postural yoga 55' - Susanne 12.10 Cykel 40' - Josef 17.15 Cykel 25' - Josef 18.30 Dansmix 55' - Nina	7.30 TRIM Muskel 55' - Josef 9:00 Seniorträning 55' - Susanne 16.30 Bodypump 60' - Elsa 17.45 TRIM Rörlighet 40' - Josef 18:30 Functional Fitness 55' - Josef
<b>Torsdag 4/1, 14.00-21.00</b>	17.00 Cykel 40' - Majsan 17.30 TRIM Muskel 55' - Josef	17.45 Core 25' - Majsan
<b>Fredag 5/1, 06.00-09.00</b> +12.00-18.00	07.30 TRIM Muskel 55' - Susanne	16.30 Functional Fitness 55' - Josef
<b>Lördag 6/1, 10.00-14.00</b>	10.30 Functional Fitness 75' Anna	
<b>Söndag 7/1, 15.00-19.00</b>	15.15 Cykel 40' - Majsan 17.00 Dansmix 55' - Nina	16.15 Bodypump 30' - Majsan

Julafton, Juldagen, Nyårsafton och Nyårsdagen håller vi stängt! Passen bokas/avbokas i appen gymcontrol, eller via länken på vår hemsida [www.traningimalung.se](http://www.traningimalung.se). Annars ring oss på 0280/14440. Varmt välkomna!

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

