

Vårschemat gäller under perioden 240108 - 240620

Dag/ Öppettider	Gruppträning	Sal
Måndag 06.00-21.00	07.30 TRIM Muskel (A) 55' - Susann 09.30 Seniorträning 55' - Susanne T 12.10 Cykel 40' - Josef/Susanne T 16.30 Cykel 30' - Frida 17.15 Bodypump 30' - Frida 18.00 CirkelMix 55' - Josef 18.30 CirkelFys 55' - Åsa	Maskinrummet Maskinrummet Cykelsalen Cykelsalen Stora salen Stora salen Boxen
Tisdag 14.00-21.00	16.30 Cykel 55' - Kim 17:00 DanZy 55' - Kakan 17.30 Functional Fitness 55' - Josef 18.00 Cykel 40' - Jennifer 18.00 Bodypump 60' - Majsan 18:45 TRIM Muskel A 55' - Josef 19.00 YinYoga 75' - Jennifer (+Online)	Cykelsalen Stora salen Boxen Cykelsalen Stora salen Maskinrummet Lilla salen
Onsdag 06.00-21.00	06.30 Cykel 55' - Frida 07.30 TRIM Muskel (B) 55' - Josef 08.00 Postural Yoga 55' - Susanne 09.00 Seniorträning 55' - Susanne 17.00 Cykel 25' - Josef 17.30 TRIM Rörlighet 45' - Josef 18.30 Functional Fitness 55' - Josef	Cykelsalen Maskinrum Stora salen Maskinrummet Cykelsalen Stora salen Boxen
Torsdag 14.00-21.00	17.30 Core Stabilitet 45' - Susanne 17:30 TRIM Muskel B 55' - Josef 17:30 Cykel 55' - Majsan 18.15 Bodypump 60' - Elsa 18.30 Functional Fitness 55' - Josef 18.30 Dynamisk Yoga 55' - Susanne	Stora salen Maskinrummet Cykelsalen Stora salen Boxen Lilla salen
Fredag 06.00-09.00 12.00-18.00	06.30 Cykel 55' - Anna 07.30 TRIM Muskel (A) 55' - Josef 12.10 Cykel 40' - Susanne 16.30 Bodypump 60' - Frida	Cykelsalen Maskinrummet Cykelsalen Stora salen
Lördag 10.00-14.00	10.30 Functional Fitness 75' - Josef	Boxen
Söndag 15.00-19.00	15.15 Cykel 40' - Majsan 16.15 Bodypump 45' - Majsan 17.15 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 eller ring 0280-144 40.

Varmt Välkommen!