

Sommarschemat gäller under perioden 240623-240825

Dag / Öppettider	Gruppträning	Sal
Måndag 06.00-20.00	07.30 TRIM Muskel (A) 55' - Josef 09.30 Seniorträning 55' - Susanne 12.10 Cykel 40' - Susanne 16.30 Bodystep 45' - Kakan 17.30 CirkelMix 55' - Josef 18.30 CirkelFys 55' - Åsa	Maskinrummet Maskinrummet Cykelsalen Stora salen Stora salen Baksidan/Boxen
Tisdag 15.00-20.00	17.00 Bodystep 30' - Nina 17.30 TRIM Muskel (A) 55' - Josef 17.45 Cykel 25' - Jennifer 18.30 Functional Fitness 55' - Josef	Stora salen Maskinrummet Cykelsalen Boxen
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 17.00 Cykel 25' - Josef 17.30 Bodypump 45' - Frida 17.45 Ute-Kondition 55' - Josef	Cykelsalen Maskinrummet Lilla salen Cykelsalen Stora salen Ute
Torsdag 15.00-20.00	17.00 TRIM Muskel (B) 55' - Josef 17.00 Cykel 40' - Majsan 17.15 Ute-Löpning 55' - Susanne 18.00 Functional Fitness 55' - Josef 18.00 Bodystep 45' - Majsan 18.30 Dynamisk Yoga 55' - Susanne	Maskinrummet Cykelsalen Ute Boxen Stora salen Lilla salen
Fredag 06.00-09.00 12.00-18.00	07.30 TRIM Muskel (A) 55' - Josef 12.10 Cykel Bas 25' - Susanne 12.40 Core Bas 25' - Susanne	Maskinrummet Cykelsalen Stora salen
Lördag 10.00-14.00	10.30 Functional Fitness 75' - Josef	Boxen/Baksidan
Söndag 15.00-19.00	15.15 Cykel 30' - Majsan 16.00 Bodypump 45' - Majsan 17.00 DansMix 55' - Nina/Majsan	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!