

Julschema

(Gäller 23 december-6 januari 2024-2025)

Måndag 23/12, 06.00-19.00	06.15 Cykel 55´ - Frida 16.30 Cykel 40´ - Jennifer 17.25 Yinyoga 75´ - Jennifer	07:30 TRIM Muskel 55´ - Therese 17.30 Cirkelfys 55´ - Åsa
Torsdag 26/12, 15.00-19.00	15.30 Cykel 40´ - Majsan 17:00 Functional Fitness 55´ - Josef	16.30 Bodystep 45´ - Majsan
Fredag 27/12, 06.00-18.00	07.30 TRIM Muskel C 55´ - Josef 12.10 Cykel 40´ - Josef	08.00 Postural Yoga 55´ - Susanne 16.00 Bodypump 45´ - Frida
Lördag 28/12, 10.00-14.00	10.30 Functional Fitness 75´ - Josef	
Söndag 29/12, 15.00-19.00	15:15 Cykel 40´ - Majsan 17.15 Dansmix 55´ - Nina	16:15 Bodypump 45´ - Majsan 18.15 Bodystep 30´ - Nina
Måndag 30/12, 06.00-21.00	06.15 Cykel 55´ - Frida 09.30 Seniorträning 55´ - Susanne 16.30 Bodystep 45´ - Elsa 17.00 Functional Fitness 55´ - Josef 18.15 Cirkelmix 55´ - Josef	07.30 TRIM Muskel 55´ - Therese 12.10 Cykel 40´ - Susanne 16.45 Cykel 40´ - Jennifer 17.40 Yinyoga 75´ - Jennifer
Torsdag 2/1, 14.00-21.00	17:30 Cykel 40´ - Kim 18.00 TRIM Muskel A+B 30´ - Josef 18.30 Cirkelfys 55´ - Åsa	17.30 Bodystep 45´ - Majsan 18.30 Dynamisk yoga 55´ - Susanne
Fredag 3/1, 06.00-18.00	07.30 TRIM Muskel C 55´ - Josef 10.15 Core Bas 25´ - Susanne	09.45. Cykel Bas 25´ - Susanne 12.10 Cykel 40´ - Josef
Lördag 4/1, 10.00-14.00	10.30 Functional Fitness 75´ - Josef	
Söndag 5/1, 15.00-19.00	15.15 Cykel 40´ - Majsan 17.15 Dansmix 55´ - Nina	16.15 Bodypump 45´ - Majsan 18.15 Bodystep 30´ - Nina
Måndag 6/1, 15.00-19.00	16.00 Functional Fitness 55´ - Josef 17.15 Cirkelmix 55´ - Josef	16.30 Cykel 40´ - Jennifer 17.25 Yinyoga 75´ - Jennifer

Julafton, juldagen, nyårsafton och nyårsdagen håller vi stängt.

Passen bokas/avbokas i appen gymcontrol eller via länken på vår hemsida
www.traningimalung.se. Annars, ring oss på
0280-14440. Varmt välkomna!

Vi önskar Er en God Jul & ett Gott Nytt År!

Josef med Personal

