



Vårsschemat gäller under perioden 250107 - 250619

Dag/ Öppettider	Gruppträning	Sal
Måndag 06.00-21.00	07.30 TRIM Muskel 55' - Therese 09.30 Seniorträning 55' - Susanne T 12.10 Cykel 40' - Susanne T 16:30 Bodystep 45' - Elsa 17.00 Functional Fitness 55' - Josef 17.30 Bodypump 30' - Frida 18.15 CirkelMix 55' - Josef	Maskinrummet Maskinrummet Cykelsalen Stora salen Boxen Stora salen Stora salen
Tisdag 11.00-21.00	16.45 Bodystep 45' - Nina 17:00 Cykel 30' - Majsan 17.30 TRIM Muskel (A+B) 30' - Josef 17.40 Core-styrka 25' - Majsan 18.15 Aerobics 55' - Majsan 18:30 CirkelFys 55' - Åsa	Stora salen Cykelsalen Maskinrummet Stora salen Stora salen Boxen
Onsdag 06.00-21.00	06.15 Cykel 55' - Frida 07.30 TRIM Muskel 55' - Josef 08.00 Postural Yoga 55' - Susanne 09.00 Seniorträning 55' - Susanne 16:30 Bodypump 60' - Elsa 17.00 Cykel 30' - Majsan 17.45 TRIM Rörlighet 40' - Josef 18.30 Functional Fitness 55' - Josef	Cykelsalen Maskinrum Stora salen Maskinrummet Stora salen Cykelsalen Stora salen Boxen
Torsdag 11.00-21.00	17.00 Cykel 55' - Kim 17.30 TRIM Muskel (A+B) 30' - Susanne 17.45 Styrka 45' - Majsan 18.00 Core-stabilitet 25' - Susanne 18.30 Dynamisk Yoga 55' - Susanne	Cykelsalen Maskinrummet Boxen Stora salen Stora salen
Fredag 06.00-18.00	07.30 TRIM Muskel (C) 55' - Josef 09.45 Cykel Bas 25' - Susanne 10.15 Core Bas 25' - Susanne 12.10 Cykel 40' - Josef 16.30 Bodypump 45' - Frida (Jämna veckor) 16.45 Bodystep 45' - Nina (Ojämna veckor) 16.30 Cirkelfys 55' - Åsa	Maskinrummet Cykelsalen Stora salen Cykelsalen Stora salen Stora salen Boxen
Lördag 10.00-14.00	10.30 Functional Fitness 75' - Josef	Boxen
Söndag 15.00-19.00	15.30 Bodypump 45' - Majsan 16.30 Bodystep 30' - Nina 16.30 Cykel 45' - Majsan 17.15 Dansmix 55' - Nina	Stora salen Stora salen Cykelsalen 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 (gymcontrol) eller ring oss på 0280-144 40.

Varmt Välkommen!