

Höstschemat gäller under perioden 250825 – 251221

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 17.00 Bodypump 30' - Frida 17.30 Functional Fitness 55' - Elsa 17.45 Cykel 40' - Jennifer/Kim 17.45 CirkelMix 55' - Josef 18.45 Yinyoga 75' (jämna veckor) - Jennifer	Maskinrummet Maskinrummet Cykelsalen Stora salen Boxen Cykelsalen Stora salen Lilla salen
Tisdag 11.00-21.00	17.00 Cykel 30' - Majsan 17.40 TRIM Muskel (A+B) 30' - Josef 17.40 Core 25' - Majsan 18.15 Dansmix 55' - Majsan 18.30 CirkelFys 55' - Åsa	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 16.50 Cykel 30' - Majsan 17.30 TRIM Rörlighet 40' - Josef 18.15 Bodypump 60' - Elsa 18.30 Functional Fitness 55' - Josef	Cykelsalen Maskinrum Stora salen Maskinrummet Cykelsalen Stora salen Stora salen Boxen
Torsdag 11.00-21.00	17.30 Ute-löpning (v35-v38) 55' - Susanne 17.30 Bodystep 45' - Nina 17.45 Cykel 40' - Susanne (v39-v51) 17.45 Styrka 45' - Majsan 18.30 TRIM muskel A+B 30' - 18.30 Core 45' - Susanne	Ute Stora salen Cykelsalen Boxen Maskinrummet Stora salen
Fredag 06.00-18.00	07.30 TRIM Muskel 55' - Josef 08.30 Cykel Bas 25' - Susanne 09.00 Core-Bas 25' - Susanne 12.10 Cykel 40' - Josef	Maskinrummet Cykelsalen Stora salen Cykelsalen
Lördag 10.00-14.00	10.30 Functional Fitness 75' - Josef	Boxen
Söndag 15.00-19.00	15.15 Bodypump 45' - Majsan 16.15 Cykel 45' - Majsan 16.15 Dansmix 55' - Nina	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!