

Vårshemat gäller under perioden 260107 – 260618

Dag/Öppettider	Gruppträning	Sal
Måndag 06.00-21.00	07.30 TRIM Muskel 55' - Therese 09.30 TRIM Muskel 55' - Susanne T 12.10 Cykel 40' - Susanne T 17.00 CirkelMix 55' - Josef 17.30 Cykel 30' - Selma 18.00 Functional Fitness 55' - Josef 18.15 Core 25' - Selma	Maskinrummet Maskinrummet Cykelsalen Stora salen Cykelsalen Boxen Stora salen
Tisdag 11.00-21.00	16.45 Bodystep 45' - Nina 17.00 Cykel 30' - Majsan 17.40 TRIM Muskel (A+B) 30' - Selma 17.40 Core 25' - Majsan 18.15 DansMix 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 Seniors träning 55' - Susanne 17.00 Functional Fitness 55' - Josef 17.15 Bodypump 30' - Frida 17.15 Cykel 30' - Majsan 18.00 TRIM Rörlighet 40' - Josef 18.00 BoxFys 55' - Majsan	Cykelsalen Maskinrum Stora salen Maskinrummet Boxen Stora salen Cykelsalen Stora salen Boxen
Torsdag 11.00-21.00	17.00 Pilates 40' (ojämna veckor) - Jennifer 17.45 Cykel 40' - Susanne 17.45 Styrka 45' - Majsan 18.30 TRIM Muskel A+B 30' - Frida 18.30 Postural Yoga 55' - Susanne	Lilla 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 Heavy 45' - Majsan 16.15 Cykel 45' - Majsan 16.15 DansMix 55' - Nina 17.30 Yinyoga 75' - Jennifer (jämna veckor)	Stora salen Cykelsalen Stora salen Lilla 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!