



Sommarschemat gäller under perioden 260622-260823

Schemat och mer information finns även på vår hemsida, www.traningimalung.se

Dag / Öppettider	Gruppträning	Sal
Måndag 06.00-20.00	07.30 TRIM Muskel 55' - Therese 09.30 TRIM Muskel 55' - Susanne 12.10 Cykel 40' - Egen träning 17.00 CirkelMix 55' - Josef 17.30 Cykel 30' - Selma 18.00 Functionel Fitness 55' - Josef 18.10 Core 25' - Selma	Maskinrummet Maskinrummet Cykelsalen Stora salen Cykelsalen Boxen Stora salen
Tisdag 15.00-20.00	16.45 Bodystep 45' - Nina 17.00 Cykel 30' - Majsan 17.40 Core 25' - Majsan 17.40 TRIM Muskel A+B 30' - Varierande 18.30 Cirkelfys 55' - Åsa	Stora salen Cykelsalen Stora salen Maskinrummet Ute/Boxen
Onsdag 06.00-20.00	06.15 Cykel 55' - Frida 07.30 TRIM Muskel 55' - Josef 08.00 Postural Yoga 55' - Susanne 09.00 Seniorträning 55' - Susanne 12.10 Cykel 40' - Egen träning 16.30 Bodypump 30' - Frida 17.00 Cykel 30' - Majsan 17.30 Functional Fitness 55' - Josef	Cykelsalen Maskinrummet Stora salen Maskinrummet Cykelsalen Stora salen Cykelsalen Boxen
Torsdag 15.00-20.00	16.45 Cykel 40' - Kim 17.30 TRIM Muskel A+B 30' - Varierande 17.30 Ute-Löpning 55' - Susanne 18.00 Styrka 45' - Majsan 18.30 Postural Yoga 55' - Susanne	Cykelsalen Maskinrummet Ute Boxen 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' - Egen träning	Maskinrummet Cykelsalen Stora salen Cykelsalen
Lördag 10.00-14.00	10.30 Functional Fitness 75' - Josef	Boxen/Ute
Söndag 15.00-19.00	15.15 Bodypump Heavy 60' - Majsan 16.15 DansMix 55' - Nina 16.30 Cykel 45' - Majsan	Stora salen Stora salen Cykelsalen

Siffrorna anger passets längd i minuter.

Boka och avboka dina pass på webben, i appen (gymcontrol) eller ring 0280-144 40.

Varmt Välkommen!