

Höstschemat gäller under perioden 260824 – 261222

Dag/Öppettider	Gruppträning	Sal
Måndag 06.00-21.00	07.30 TRIM Muskel 55' - Therese 08.00 CirkelMix Bas 55' - Susanne 09.00 TRIM Muskel 55' - Susanne 12.10 Cykel 40' - Susanne 17.00 Functional Fitness 55' - Selma 17.30 CirkelMix 55' - Josef 18.00 Cykel 30' - Selma 18.40 Core 25' - Selma	Maskinrummet Stora salen Maskinrummet Cykelsalen Boxen Stora salen Cykelsalen Stora salen
Tisdag 11.00-21.00	16.45 Bodystep 45' - Nina 17.00 Cykel 30' - Majsan 17.40 TRIM Muskel (A+B) 30' - Susann 17.40 Core 25' - Majsan 18.30 CirkelFys 55' - Åsa	Stora salen Cykelsalen Maskinrummet Stora salen Boxen
Onsdag 06.00-21.00	07.30 TRIM Muskel Tabata A+B 40' - Josef 08.00 Postural Yoga 55' - Susanne 09.00 Seniors träning 55' - Susanne 16.45 Bodypump 30' - Frida 17.00 Functional Fitness 55' - Elsa 17.30 Cykel 40' - Kim 18.15 Pilates 55' - Jennifer (ojämna veckor)	Maskinrum Stora salen Maskinrummet Stora salen Boxen Cykelsalen Stora salen
Torsdag 11.00-21.00	17.30 Ute - Löpning 55' - Susanne 17.45 Styrka 45' - Majsan 17.45 TRIM Muskel A+B 30' - Josef 18.30 Postural Yoga 55' - Susanne	Ute Boxen Maskinrummet Lilla salen
Fredag 06.00-18.00	06.15 Cykel 55' - Frida 07.30 TRIM Muskel 55' - Josef 08.30 Cykel Bas 25' - Susanne 09.00 Core Bas 25' - Susanne 12.10 Cykel 40' - Josef	Cykelsalen Maskinrummet Cykelsalen Stora salen Cykelsalen
Lördag 10.00-14.00	10.30 Functional Fitness 75' - Josef	Boxen
Söndag 15.00-19.00	16.30 Cykel 45' - Majsan 16.30 DansMix 55' - Nina 17.30 Bodypump Heavy 55' - Majsan 17.30 Yinyoga 75' - Jennifer (jämna veckor)	Cykelsalen Stora salen 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!