



GRUPPTRÄNINGSSCHEMA SOMMAR 2017 V. 30-32

OBS Alla pass bokas och genomförs på Herkulesvägen om inget annat framgår.

V. 30

Mån 24/7 17.30 TRX, 45 min, Magnus
18.20 Core, 30 min, Ian
Tis 25/7 17.30 TRX, 45 min, Magnus
18.30 Yoga, 60 min, Maria
Ons 26/7 17.30 Skivstång, 45 min, Ian
18.20 Core, 30 min, Ian
Tor 27/7 17.20 Bodypump, 60 min, Pernilla
18.30 Kettlebell, 60 min, Niklas

V. 31

Mån 31/7 17.00 Spinning RPM Express, 30 min, Erika
17.40 Core, 30 min, Ian
18.30 Yoga, 60 min, Maria
Tis 1/8 18.00 Cardio Cross, 45 min, Erika
18.50 Core, 30 min, Erika
Ons 2/8 17.30 TRX, 45 min, Ian
18.30 Core, 30 min, Ian
Tor 3/8 17.20 Bodypump, 60 min, Pernilla
18.30 Kettlebell, 60 min, Niklas

V. 32

Mån 7/8 17.00 RPM, 45 min, Erika
17.30 Zumba, 45 min, Mie
18.30 Yoga, 60 min, Maria
Tis 8/8 06.45 TRX, 45 min, Anki
18.00 Cardio Cross, 60 min, Niklas
19.15 Core, 30 min, Katarina
Ons 9/8 12.00 Cirkelträning, 40 min, Erik
17.00 Zumba, 45 min, Mie
18.00 TRX, 45 min, Ian
18.50 Core, 30 min, Ian
Tor 10/8 12.00 Cardio Cross, 40 min, Erik
17.20 Bodypump, 60 min, Pernilla
19.15 TRX, 45 min, Magnus

Med reservation för eventuella ändringar!

Vänligen respektera våra avbokningsregler i samband med gruppträningsklasser. Avbokning måste ske senast 60 min. innan passet startar om du ej avser att medverka. Missbruk beivras. Du måste hämta ut din passbiljett senast 5 min. innan start, annars är din plats ej längre garanterad och kan gå till annan deltagande, tilldelas i första hand reserver i turordning.

OBS! Pass med färre bokade deltagare än tre personer genomförs i regel EJ och blir då inställda utan avisering till berörda (detta då receptionerna inte är bemannade samma tider som det är pass under sommaren) så du måste själv kontrollera antalet bokade (via bokningssystemet) innan passet startar för att veta om det kommer att genomföras.