

Hälsoprofilen: Vecka 32

Med reservation för ändringar

	Mån	Tis	Ons	Tor	Fre	Lör	Sön
09:00	09:00-09:45 Outdoor Gym Carolina L, Utomhus	09:00-09:45 Outdoor Gym Carolina L, Utomhus	09:00-09:45 Outdoor Gym Carolina L, Utomhus		09:00-09:30 Grit Strength 30 min Magdalena L, Stora salen	09:00-09:45 Spinning 45 min Elisabeth Å, Spinningsal	
	09:15-10:00 CirkelTräning 45 min, senioranpassad Rolf H, Stora salen					09:00-09:55 Cirkelfys 55 min Andrea N	
10:00							10:00-10:45 Outdoor Gym Jimmy L, Utomhus
11:00							
12:00							
13:00							
14:00							
15:00							
16:00							
17:00	17:30-18:25 Cirkelfys 55 min Andrea N, Stora salen	17:15-18:00 Cirkelfys 45 min Carolina L, Stora salen	17:30-18:15 Cirkelfys 45 min Andrea N, Stora salen	17:15-18:00 Cirkelfys 45 min Rolf H, Stora salen			
18:00	18:30-19:15 Spinning 45 min Sofie K, Spinningsal	18:15-19:00 Spinning 45 min Carolina L, Spinningsal	18:25-19:25 Bodypump 60 min Tina N, Stora salen	18:00-18:45 Outdoor Gym 45 min Andrea N, Utomhus			
		18:30-19:30 Strong by Zumba 60 min Tina S, Stora salen	18:30-19:15 Spinning 45 min Andrea N, Spinningsal	18:30-19:25 Spinning 55 min Elisabeth Å, Spinningsal			
19:00		19:35-20:05 Core 30 min Tina S, Stora salen					