

SOMMARSHEMA 2022

VECKA 25

TID	UTOMHUS	GRÖN SAL	ROSA SAL	ORANGE SAL
Måndag	16.15 Muskelpass (utanför våra lokaler)	17.30 Spin 45		
Tisdag	17.30 Löpträning (Mossens utegym)	19.00 Spin 45	18.00 BMR 18.50 Step	
Onsdag	16.30 Fyppass (Sandlidsvägen 11) 18.00 Cross Circle (utanför våra lokaler)	18.00 Spin 45		
Torsdag		16.30 Seniorpass 18.00 Spin 45	18.00 BODYATTACK® 19.00 Step Lätt	
Fredag		09.00 Morgonspin		
Lördag				
Söndag		10.00 Spin 45		

VECKA 26

TID	UTOMHUS	GRÖN SAL	ROSA SAL	ORANGE SAL
Måndag	16.15 Muskelpass (utanför våra lokaler)	17.30 Spin 45	07.30 Kondition/styrka	
Tisdag	17.30 Löpträning (Mossens utegym)	19.00 Spin 45	18.00 BMR 18.50 Step	
Onsdag	16.30 Fyspass (Sandlidsvägen 11) 18.00 Cross Circle (utanför våra lokaler)	18.00 Spin 45	07.30 Kondition/styrka	
Torsdag		18.00 Spin 45	18.00 BODYATTACK® 19.00 Step Lätt	19.00 Yin yoga
Fredag		08.15 Morgonspin	16.30 HIIT	
Lördag	09.00 Puls/Styrka (Mossens utegym)			
Söndag		10.00 Spin 45		

VECKA 27

TID	UTOMHUS	GRÖN SAL	ROSA SAL
Måndag	16.15 Muskelpass (utanför våra lokaler)	17.30 Spin 45	07.30 Kondition/styrka
Tisdag	17.30 Löpträning (Mossens utegym)	19.00 Spin 45	18.00 Step Lätt (OBS! Denna kväll är detta pass endast för deltagare i åldrarna 10-17) 19.00 Kondition/styrka (OBS! Denna kväll är detta pass endast för deltagare i åldrarna 10-17)
Onsdag	18.00 Cross Circle (utanför våra lokaler)	18.00 Spin 45 19.00 Spin 45 (OBS! Denna kväll är detta pass endast för deltagare i åldrarna 10-17)	07.30 Kondition/styrka
Torsdag		18.00 Spin 45	18.00 BODYATTACK® 19.00 Step Lätt
Fredag		08.15 Morgonspin	16.30 Muskelpass
Lördag	09.00 Puls/Styrka (Mossens utegym)	08.00 Morgonspin	
Söndag		10.00 Spin 45	

VECKA 28

TID	UTOMHUS	GRÖN SAL	ROSA SAL	ORANGE SAL
Måndag		17.30 Spin 45	18.00 Muskelpass	
Tisdag	17.30 Löpträning (Mossens utegym)	19.00 Spin 45		19.00 Yin yoga
Onsdag	18.00 Cross Circle (utanför våra lokaler)	18.00 Spin 45		
Torsdag		18.00 Spin 45	18.00 BODYATTACK® 19.00 Step Lätt	
Fredag		08.15 Morgonspin	16.30 HIIT	
Lördag	09.00 Puls/Styrka (Mossens utegym)	08.00 Morgonspin		
Söndag		10.00 Spin 45		

VECKA 29

TID	UTOMHUS	GRÖN SAL	ROSA SAL	ORANGE SAL
Måndag		09.00 Spin 45	07.30 Kondition/styrka 18.00 Muskelpass	
Tisdag		19.00 Spin 45	18.00 BMR 18.50 Step	
Onsdag	18.00 Cross Circle (utanför våra lokaler)	18.00 Spin 45	07.30 Kondition/styrka	18.00 Yin yoga
Torsdag		10.00 Spin 45		
Fredag		08.15 Morgonspin		
Lördag		09.00 Morgonspin		
Söndag		10.00 Spin 45		

VECKA 30

TID	UTOMHUS	GRÖN SAL	ROSA SAL
Måndag		09.00 Spin 45 19.00 Spin 45	07.30 Kondition/styrka 18.00 Muskelpass
Tisdag		19.00 Spin 45	
Onsdag	18.00 Cross Circle (utanför våra lokaler)	18.00 Spin 45	07.30 Kondition/styrka
Torsdag		18.00 Spin 45	18.00 BODYATTACK® 19.00 Step Lätt
Fredag		08.15 Morgonspin	16.30 HIIT
Lördag	09.00 Puls/styrka (Mossens utegym)		
Söndag		10.00 Spin 45	

VECKA 31

TID	UTOMHUS	GRÖN SAL	ROSA SAL	ORANGE SAL
Måndag		09.00 Spin 45 19.00 Spin 45	07.30 Kondition/styrka	
Tisdag		18.00 Spin 45		
Onsdag		18.00 Spin 45	07.30 Kondition/styrka 18.00 Konditions/Styrka	18.00 Yin yoga
Torsdag		18.00 Spin 45	19.00 Step Lätt	
Fredag		08.15 Morgonspin	16.30 Muskelpass	
Lördag	09.00 Puls/styrka (Mossens utegym)			
Söndag		10.00 Spin 45		

VECKA 32

TID	UTOMHUS	GRÖN SAL	ROSA SAL	ORANGE SAL
Måndag	16.30 Muskelpass (utanför våra lokaler)	17.30 Spin 45 19.00 Spin 45		18.00 Yin yoga
Tisdag		19.00 Spin 45	18.00 BMR 18.50 Step	
Onsdag	18.00 Cross Circle (utanför våra lokaler)	18.00 Spin 45		
Torsdag		18.00 Spin 45	18.00 BODYATTACK® 19.00 Step Lätt	
Fredag		08.15 Morgonspin	16.30 HIIT	
Lördag	09.00 Puls/styrka (Mossens utegym)			
Söndag		10.00 Spin 45		