

Gruppschema Hamnen, hösten -10, gäller from 23/8

	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
06.45-07.30			Spinning 45 Activio Susanne H		Spinning 45 Activio Monica W		
10.15-11.00						Bliss 9-11 år Elionor	
11.00-12.00	Easyline Senior OBS 30 min Sussi					Bliss 12-14 år Anna Å	
11.45-12.30	Spinning 45 Sussi	Core Intervall 45 Heléne G	Spinning Activio 45 Ylva	BodyPump 45 Sussi	Easyline 45 Lisa J/ Marcus		
14.30-15.00						Core 30 Ylva	
15.00-15.30						Spinning 30 Ylva	
16.30-17.00				Core 30 Heléne G	Tonårsträning OBS! kl. 16-17		
17.00-18.00	BodyPump Monica E	BodyBalance Susanne S		Spinning 60 Activio Heléne G	Spinning 60 Activio Mariane		Afro Elionor
17.15-18.15	Spinning 60 Activio Anna T				BodyPump Anna Å		
17.30-18.30	Easyline 30 Monica W	Spinning 60 Activio Anna N	BodyPump Anna T	Step Anna N			Easyline 45 Jenny
17.45-18.30			Easyline 45 Heléne M				
18.00-19.00				Easyline 30 Jenny/Anna G			
18.00-19.00	Core 30 Monica W	Aerobic 2 Anna Å / Annica	Spinning 60 Activio Linda S	Kom i form kv			Spinning 60* Activio Susanne H
18.30-19.30	Spinning 60 Activio Tobias/Lisa	Spinning 60 Lisa J	Functional Moves Heléne M	MRL 30 Jenny/Anna G			BodyPump Lena

VÄND! På nästa sida hittar du flera pass. VÄND! På nästa sida hittar du flera pass. VÄND!

	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
18.30-19.30	BodyCombat Lena	Easyline 45 Chatarina					
19.00-20.00				Spinning 60 Anna N			
19.00-20.00		BootCamp 45 Niclas		BodyBalance Lotta			
19.30-20.30	Kom i Form kv Katrín	Intro Spinning 45 Lisa J					
20.00-21.00	Kom i Form män Tobias/Lisa	Kom i form kv Anneli	Kom i form män	Kom i form kv Katrín			

*) I:a söndagen i varje månad är passet 75 min långt.

Samtliga pass förbokas på telefon 0155-28 52 00 eller via vår hemsida www.halsomagasinet.se.

Vi förbehåller oss rätten att ändra i schemat.