

Träningschema Vår 2019

Small Group Concept v. 3 - v. 22				
Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
	8:00 Apparat Rosanna	8:00 Dynamisk Puls Catrin		
9:00 3PM® Catrin		9:00 Apparat Catrin	9:00 3PM® Catrin	9:00 Apparat Rosanna
17:30 Apparat Rosanna	19:30 Apparat Rosanna	18:30 3PM® Catrin	18:30 Apparat Anna	
<i>Läs mer om klassbeskrivning på hemsidan eller i prislistan</i>				
Gruppträning - Öppna klasser v. 2 - v. 22				
Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
				8:00 SomaMove® Catrin
9:00 PilatesMatwork Rosanna		9:00 PilatesAwareness Rosanna		9:00 PilatesMatwork Catrin
10:00 PilatesAwareness Catrin				Lördag
18:30 PilatesMatwork Rosanna		18:30 SomaMove® Marie		9:00 PilatesMatwork Varierad
19:30 SomaMove® Rosanna	18:30 PilatesAwareness Rosanna	19:30 PilatesMatwork Catrin	19:30 Core & Legcercise Alternierende	10:00 SomaMove® Varierad
<i>Läs mer om klassbeskrivning på hemsidan eller i prislistan SomaMove 45 min, övriga klasser 55 min.</i>				
Kurser - Drop-in träning i mån av plats!				
Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
10:00 MammaBarn PilatesMatwork Rosanna v. 5, v.12, v.19 6 ggr	19:30 MediYoga Jennie (se hemsida för kursstart)	10:00 MammaBarn SomaMove®Easy Rosanna v. 5, v.12, v.20 6 ggr		
<i>Läs mer om kursstart och priser på hemsidan. Vid drop in träning gäller träningsbiljetter eller drop-in pris!</i>				

Med reservation för ändring. Ta del av våra boknings- och avbokningsregler online eller i prislistan.