

SCHEMA GRUPPTRÄNING

HÖST 2019

V. 34 – V. 51

(OBS! Vissa ändringar sker i december)

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
	6:30-7:30 YogaFushion			
				8:00 SomaMove®
9:00 Pilates Matwork				9:00 Pilates Matwork
	11:30-12:30 YogaFushion			
	10:00 Pilates Awareness		10:00 Pilates Awareness	Lördag
18:30 Pilates Matwork	18:30 Pilates Awareness	18:30 SomaMove®	18:30-19:45 Ashtanga Yoga nyb.	9:00 Pilates Matwork
19:30 SomaMove®		19:30 Pilates Matwork	19:00 Core & Legcercise	10:00 SomaMove®

Pilatesklasser är 55 minuter långa, SomaMove 45 minuter långa. Yogaklasser se schemat.

Med reservation för ändring

I samband med skollov bantas schemat något! Stängt allhelgonahelgen!

