

SCHEMA 2020

v.3 - v.22

Small Group

| Måndag | Tisdag | Onsdag | Torsdag | Fredag |
|-------------------------------------|------------------|--------------------------------|------------------------------------|-----------------|
| | 8:00 Apparat | 8:00 Functional Dynamics | | |
| 9:00 Functional Dynamics | | 9:00 Apparat | 9:00 Functional Dynamics | 9:00 Apparat |
| 10:00 Apparat After Breakfast | | | | |
| 17:30 Apparat | | | 18:00 Apparat | |
| 18:30 Apparat | 19:30 Apparat | 18:30 GravidPilates Kurs | 19:00 Apparat "Teknik/Basic" | |

Gruppträning

| Måndag | Tisdag | Onsdag | Torsdag | Fredag |
|--|--|---|--|---|
| | | | | 8:00 SomaMove® |
| 9:00 PilatesMatwork | | | | 9:00 PilatesMatwork |
| | 10:00 PilatesAwareness After Breakfast | 10:00 MammaBarnPilates Kurs fåtal drop-in | 10:00 PilatesAwareness After Breakfast | 10:00 Pilates in English |
| | 11:30 Hatha /Ashtanga 60 min | | | 17:00 POP-UP-KLASS 1 gång i månaden |
| 18:30 PilatesMatwork | 18:30 PilatesAwareness | 18:30 SomaMove® | 18:30 Ashtanga Nyb. 75 min | Lördag |
| 19:30 Pilates Nybörjare Kurs fåtal drop-in | | 19:30 PilatesMatwork | 20:00 YogaLugn 75 min | 9:00 PilatesMatwork |
| 20:30 YogaLugn 75 min | | | | 10:00 SomaMove® |

Förboka ALLTID din klass via hemsidan och länk till "boka direkt". Läs mer om klassbeskrivning på hemsidan. SomaMove 45 min, övriga klasser 55 min, om inte annat anges i schemat. Vid för få bokningar kan klass komma att ställas in. Med reservation för ändring. Ta del av våra boknings- och avbokningsregler online eller i prislistan.



www.balanceforyou.se