

# Träningschema Höst 2019

Small Group Concept v. 34 - v. 51				
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				10:00 Apparat After Breakfast
17:30 Apparat		17:30 Functional Dynamics		
18:30 Apparat	19:30 Apparat	<b>KURS</b> 18:30 GravidPilates	18:00 Apparat	
<i>Läs mer om klassbeskrivning på hemsidan eller i prislistan</i>				
Gruppträning - Öppna klasser v. 34 - v. 51 (vissa ändringar i december)				
Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
	6:30-7:30 Yoga Fushion			
				8:00 SomaMove®
9:00 PilatesMatwork		<b>KURS</b> 10:00 MammaBarnPilates		9:00 PilatesMatwork
	10:00 PilatesAwareness After Breakfast		10:00 PilatesAwareness After Breakfast	
	11:30-12:30 Yoga Fushion			Lördag
18:30 PilatesMatwork	18:30 PilatesAwareness	18:30 SomaMove®	18:30-19:45 Ashtanga Yoga Nybörjare	9:00 PilatesMatwork
19:30 SomaMove®		19:30 PilatesMatwork	19:00 Core & Legcercise	10:00 SomaMove®
<i>Läs mer om klassbeskrivning på hemsidan eller i prislistan</i>				
<i>SomaMove 45 min, övriga klasser 55 min, om inte annat anges i schemat.</i>				
<i>Med reservation för ändring. Ta del av våra boknings- och avbokningsregler online eller i prislistan.</i>				



www.balanceforyou.se