

# Small Group & Gruppträning 17/1-22/5

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag
	<b>7:00</b> Ashtangayoga <i>Jenny</i>			<b>7:00</b> Rise´n shine <i>Catrin</i>	
	<b>8:00</b> Apparatus <i>Catrin</i>	<b>8:00</b> Functional Dynamics <i>Catrin</i>		<b>8:00</b> Soma Move <i>Catrin</i>	
<b>9:00</b> Pilates Matwork <i>Ines</i>	<b>9:00</b> Body Awareness <i>Catrin</i>			<b>9:00</b> Pilates Matwork <i>Catrin</i>	<b>9:00</b> Pilates Matwork <i>Alternerar</i>
<b>9:00</b> Functional Dynamics <i>Catrin</i>		<b>9:00</b> Pilates Apparatus <i>Rosanna</i>	<b>9:00</b> Functional Dynamics <i>Ines</i>	<b>9:00</b> Apparatus <i>Rosanna</i>	
<b>10:15</b> MaBa Pilates Forts. <i>Rosanna</i>		<b>10:15</b> MaBa StyrkaPuls <i>Rosanna</i>	<b>10:00</b> Pilates Awareness <i>Ines</i>		<b>10:15</b> Soma Move <i>Alternerar</i>
			<b>11:30</b> Hatha yin & yang <i>Jenny</i>		
<b>17:00</b> Apparatus <i>Catrin</i>	<b>17:00</b> Pilates Awareness <i>Ines</i>				
<b>18:00</b> Apparatus <i>Catrin</i>		<b>17:30 / 18:00</b> Nu & Då! Inte alltid! POP-UP 😊	<b>18:00</b> Apparatus <i>Anna</i>		
<b>18:15</b> Soma Move <i>Jessi</i>	<b>18:00</b> FasciaFlow <i>Ines</i>	<b>18:00</b> Apparatus fr.v.10 <i>Rosanna</i>	<b>18:15</b> Ashtangayoga forts. <i>Jenny</i>		
<b>19:15</b> Pilates Challenge <i>Catrin</i>	<b>19:00</b> Apparatus <i>Rosanna</i>	<b>19:15</b> Pilates Matwork <i>Rosanna</i>	<b>19:45</b> Yoga Lugn <i>Jenny</i>	<b>SMALLGROUP</b>	<b>GRUPPTRÄNING</b>

Med reservation för ändring. Uppehåll förekommer i samband med helger och skollov.  
Boka alltid plats!  
För bokning - skapa ett kostnadsfritt konto på [www.balanceforyou.se](http://www.balanceforyou.se)  
Bokningen stänger 60 min före start.  
Avbokning sker senast 2 h innan start.