

# Small Group & Gruppträning

## Höst 2020 v.34 - v.50

Måndag		Tisdag		Onsdag		Torsdag		Fredag		Lördag		Söndag	
Small Group	Grupp	Small Group	Grupp	Small Group	Grupp	Small Group	Grupp	Small Group	Grupp	Small Group	Grupp	Small Group	Grupp
		8:00 Apparat Catrin		8:00 Functional Dynamic Catrin					8:00 SomaMove Catrin				
9:00 Functional Dynamic Catrin	9:00 Matwork Ines			9:00 Apparat Julie		9:00 Functional Dynamic Ines		9:00 Apparat Julie	9:00 Matwork Catrin		9:00 Matwork Alternerar		
10:00 Apparat Ines			10:00 SomaAware ** Catrin		10:00 Pilates MaBa Julie		10:00 Pilates Aware Ines				10:00 SomaMove Alternerar		10:00 POP-UP ca1g/mån
									16:00 POP-UP ca1g/mån	Workshop Apparat Nybörjare 11-12:30 Se web för mer info!	Workshop Pilates Nybörjare 11-13:30 Se web för mer info!		
17:00 Apparat Ines			17:00 Pilates Aware Ines										
18:00 Apparat Catrin	18:00 Matwork Ines	18:00 Apparat Ines		18:00 Gravid Apparat Rosanna	18:00 SomaMove Jessi	18:00 Apparat Anna							
19:00 Functional Dynamic Ines	19:00 Matwork Challenge Catrin				19:00 Matwork Rosanna	19:00 Apparat Basic Anna							
		20:00 Apparat Mamma Rosanna		20:00 Apparat Challenge Rosanna									

\*\* Soma Awareness: I denna klass är även mammor och bäbisar välkomna! **Röda klasser** = "After Breakfast" 5 resp 3 TB (ord. 6 resp 4 TB)

**Blåa klasser** = Kurser, läs mer på hemsidan.