

# Vårschema 2012

Caller 16 jan 10.m 30 april. TC förbehåller sig rätten att ställa in/byta pass och instruktör vid behov.



För att vi kan träning

TRÄNINGSCENTRET

	måndag	tisdag	onsdag	torsdag	fredag	lördag	söndag	
06.30			Cy Mix 45		Cy Mix 45			06.30
09.00				Funct.Mov.		09.15 BodyPump45	BodyPump Cy Mix 55	09.00
09.30	Easyline30 i gymmet			Afro 30				09.30
10.00	BodyStep 30	Cy Mix	BodyPump		Cy Mix	Easyline30 i gymmet	Cy 45 Sh'Bam 45	10.00
11.00				CXWorX 30			10.45 BodyBalanc	11.00
11.30						CXWorX30		11.30
12.00						Cy Mix 55		12.00
14.30				BodyPump				14.30
16.00							Funct.Mov.	16.00
16.30				BodyPump 45 min	Zumba 45			16.30
16.45	BodyPump		Funct.Mov.					16.45
17.00							BodyPump	17.00
17.15				BodyStep	Cy Mix 75	BodyPump		17.15
17.30				Body Combat				17.30
17.45	Sh'Bam 45 Ftg, drop in	Cy B 45	Zumba 45	Cy B 45				Cy intervall
18.00			Easyline30 i gymmet	Easyline30 i gymmet			Sh'Bam 45	18.00
18.15					Zumba 45			18.15
18.30	Body Combat 18.30	Cy intervall	CXWorX 30	CXWorX 30				18.30
18.45	Easyline 45						CXWorX	18.45
19.00			BodyStep	Cy Berg	Sh'Bam	Cy Mix 55	Funct.Mov. Ftg, drop in	Cy Berg
19.30	CXWorX 30							19.30
19.45				BodyPump				19.45
20.00	Body Balance		BodyPump					20.00



**Tid för träning!**