

SCHEMA GRUPPTRÄNING VÅREN 2026

MÅNDAG
09.00 SENIOR STATION
12.00 LES MILLS PILATES 45 (mars)
17.30 YOGA STRETCH & RELAX
17.45 LES MILLS RPM 45
18.00 LES MILLS TONE 30
18.30 HYROX
18.40 LES MILLS CORE 30

TISDAG
09.00 VIRTUELL SENIOR CYKEL "THE TRIP"
17.30 ENDORFIN STATION 45
18.30 YOGA VINYASA
18.30 LES MILLS RPM 30

ONSDAG
06.30 HYROX 45
09.00 YOGA STRETCH & RELAX*
12.00 BODYPUMP 45
17.20 LES MILLS CORE 30
18.00 BODYCOMBAT 30
18.00 CYKEL THE JOURNEY 30

TORSDAG
17.30 LES MILLS SHAPES 45
17.45 HYROX
18.00 LES MILLS PILATES (mars)
18.25 LES MILLS SPRINT 30
19.00 SOFT YOGA FLOW

FREDAG
06.15 MORNING FLOW YIN 45
09.00 CYKEL* 45
17.00 ENDORFIN STATION

LÖRDAG
09.30 HYROX

SÖNDAG
09.15 HYROX
10.30 CYKEL THE JOURNEY 45
18.00 YINYOGA 75

**GLÄDJE
ENERGI
GEMENSKAP**

- *Bokning tidigast 4 dygn innan klasstart.*
- *Avbokning senast 2 timmar innan klasstart.*
- *Med resevation för ändringar längs vägen.*
- *Klasser med *ingår även i seniorkort.*