

# SCHEMA GRUPPTRÄNING VÅREN 2026

## MÅNDAG

09.00 SENIOR STATION  
12.00 LES MILLS PILATES 45 (feb/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 VINNYASA  
18.30 LES MILLS RPM 30

## ONSDAG

06.30 HYROX 45  
09.00 YOGA STRETCH & RELAX\*  
12.00 BODYPUMP 45 (feb)  
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 (feb/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.



ENDORFIN