

SCHEMA GRUPPTRÄNING VÅREN 2026

MÅNDAG

09.00 SENIOR STATION
12.00 LES MILLS PILATES 30
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
18.00 HYROX
18.30 YOGA VINYASA
18.30 LES MILLS RPM 30

ONSDAG

09.00 YOGA STRETCH & RELAX*
17.30 LYMFYOGA
17.20 BODYPUMP 30
18.00 LES MILLS CORE 30
18.00 LES MILLS SPRINT 30

TORSDAG

17.45 HYROX
18.00 LES MILLS PILATES
18.30 ENDORFIN STATION SKIVSTÅNG
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
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