

SCHEMA VÅRGÅRDA

GRUPPTRÄNING - YOGA - HYROX

MÅNDAG

09.00 SENIOR STATION

17.30 TONE 45MIN
17.30 RPM (Cykel) 45MIN

18.00 HYROX
18.15 STRETCH & RELAX
18.30 CORE 30MIN

TISDAG

17.30 ENDORFIN
STATION 45MIN

18.00 HYROX
18.30 PILATES 45MIN
18.30 RPM (Cykel) 30MIN

ONSDAG

09.00 SENIOR PULS &
STYRKA

17.20 BODYPUMP 45MIN
18.15 SPRINT (Cykel)
30MIN
18.00 BODYBALANCE
19.00 SHAPES 30MIN

TORSDAG

17.30 CYKEL 45MIN
17.30 SHAPES 45MIN
18.00 HYROX
18.30 POWERBOOST 45MIN
18.30 YINYOGA

FREDAG

06.15 MORNING FLOW
45MIN

06.15 HYROX 45 MIN

09.00 SENIOR PULS &
STYRKA

12.00 PILATES 30MIN

17.00 ENDORFIN STATION
45MIN

LÖRDAG

09.30 HYROX

SÖNDAG

17.00 HYROX
18.15 YINYOGA

Med reservation för ändringar.

För aktuellt schema se bokningen i vår App eller på hemsidan.

Alla klasserna är 60 minuter om inget annat anges.