

# **SCHEMA** VÅRGÅRDA

## **GRUPPTRÄNING - YOGA - HYROX**

### **MÅNDAG**

09.00 SENIOR STATION

17:45 RPM (CYKEL) 45MIN

18.00 HYROX  
18:15 STRETCH & RELAX  
18:40 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

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

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.