

SCHEMA VÅRGÅRDA

GRUPPTRÄNING - YOGA - HYROX

MÅNDAG

09.00 SENIOR STATION

17:45 TONE
17:45 RPM (Cykel)
18:15 STRETCH & RELAX
18:00 HYROX
18:40 CORE

TISDAG

17:30 ENDORFIN STATION
18:00 HYROX
18:30 PILATES
18:30 RPM (Cykel)

ONSDAG

09:00 SENIOR PULS &
STYRKA

17:20 BODYPUMP™
18:15 SPRINT
18:15 VINYASA
19:00 SHAPES
19:10 YINYOGA

TORSDAG

17:00 CYKEL 45
17:30 SHAPES™
18:00 HYROX
18:30 POWERBOOST
18:30 BODY BALANCE™

FREDAG

06.15 MORNING YIN

09.00 SENIOR PULS &
STYRKA

12:00 PILATES™

17:00 ENDORFIN
STATION

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.