



SCHEMA / OHJELMA

från 7.1.2019 alkaen

Måndag / Maanantai	Tisdag / Tiistai	Onsdag / Keskiviikko	Torsdag / Torstai	Fredag / Perjantai	Lördag / Lauantai	Söndag / Sunnuntai
17.30 Cardio Flow 25 min (Anki)		06.00 Spinning (Svante)		06.00 TabataSpinning (Svante)		
17.55 CoreYoga 25 min (Anki)	10.00 Balance&Stretch 50 min (Linda)				09.00 Spinning 30 min (Svante)	
18.15 Crosstraining (Svante) @CrossGym24h			17.30 Pump 50 min (Linda)	10.00 (G)old Ladies (Marika)	09.30 Pump HIIT 25 min (Svante)	
18.30 TabataPump 50 min (Linda)	17.30 Boxing 50 min (Mia)		18.30 Core 30 min (Linda)	10.00 (G)old Boys (Svante)	10.00 StepFlow 30 min (Anki)	
19.20 Spinning 30 min (Diana)	18.30 Spinning 30 min (Anki)	16.40 PowerYoga (Anki)	19.00 Spinning 30 min (Linda)		10.30 BarreMove 30 min (Anki)	17.30 Coreball 50 min (Linda)
20.00  ZUMBA (Diana)	19.05 SportsYoga 50 min (Anki)	18.00  ZUMBA 50 min (Anki)	19.30 Step&Mix (Diana)	17.30 Crosstraining (Kia) @CrossGym24h	11.05 YogaStretch 30 min (Anki)	18.30 Spinning 30 min (Linda)
20.00 CircuitGym ♀ (Linda)	20.00 CircuitGym ♂ (Dick)	19.10 Crosstraining EMOM (Linda) @CrossGym24h	20.00 CircuitGym ♀♂ (Marika)			19.05 HIIT Athlete 30 min (Linda)