

MÅNDAG:

- 08.30** FUNK. STYRKA 45
- 16.30** SPINNING 45
- 16.50** TABATA 30
- 17.25** CORE 30
- 17.30** SPINNING*
- 18.00** DANSAEROBIC
- 19.00** BODYPUMP™
- 20.00** YOGA*

TISDAG:

- 06.45** CIRKELGYM 45
- 12.00** SPINNING 45*
- 17.00** BODYBALANCE™
- 18.00** STYRKEINTERVALL
- 18.30** SPINNING
- 19.00** ZUMBA®

ONSDAG:

- 07.00** SPINNING 45
- 12.00** CXWORX™ 30*
- 17.00** TABATA 40
- 17.30** SPINNING
- 17.45** DANSAEROBIC*
- 18.45** BOX 75
- 19.15** SPINNING 45*
- 20.10** BODYPUMP™ 45*

TORSDAG:

- 06.45** BODYPUMP™ 45
- 17.00** CARDIO INTERVALL
- 17.30** SPINNING 45
- 18.00** BODYBALANCE™
- 18.30** SPINNING 30
- 19.10** CXWORX™ 30

FREDAG:

- 10.00** TABATA 30*
- 10.35** CORE 30*
- 16.45** SPINN TABATA 45
- 17.00** STYRKEINTERVALL

LÖRDAG:

- 09.00** BODYBALANCE™
- 10.00** SPINNING
- 10.00** BOXCROSS*

SÖNDAG:

- 10.00** CARDIO INTERVALL
- 10.00** SPINNING
- 15.30** BODYPUMP™
- 16.30** YOGA FLOW 75

*Fr. o. m. 1 oktober

Reservation för ändringar.

Se atletica.se för senaste uppdatering.

ATLETICA