

GRUPPTRÄNINGSSCHEMA VINTER/VÅR 2019

MÅNDAG

16:00
Kampsport *
CS

17:15
SpinnMix
Anna

18:30
IntervalSpinn
Nea

TISDAG

12:45-14:15
KIDS Club *
ÅK 1-3
Pekku

14:45-16:15
TEENAGE Club *
ÅK 7-9
Pekku

16:30
FitBall
Vilma

17:30
FoamRolling
Vilma

ONSDAG

17:15
Antigymnastik *
Pontus Anckar

19:00
HIIT
Nea

TORSDAG

17:15
PUMP
Anna

17:30
CROSSNATURE
stronger. faster. by nature
Linda

18:30
Spinn
Paate

FREDAG

12:45-14:15
KIDS Club *
ÅK 4-6
Pekku

15:30-16:30
small KIDS Club *
5-6 åringar
Henna

17:00
POWER
Pekku

**Bli NU
Premium
Medlem!**

Träna så mycket
du vill!

SpinnMix, FitBall,
FoamRolling
IntervalSpinn, HIIT,
PUMP, CrossNature
Spinn, POWER
och Gym!

59 €/mån.

Studerande
54 €/mån.

Startavgift
55 €

* Grupperna ingår inte i
Premium medlem-
skapet. Kontakta
receptionen eller kolla
vår hemsida för
ytterligare info om
grupperna.