

28 juni
tom 1
augusti

måndag **tisdag** **onsdag** **torsdag** **fredag** **lördag** **söndag**
06.00- **12.00-** **06.00-** **12.00-** **06.00-** **9.00-** **Stängt**
19.00 **21.00** **19.00** **21.00** **17.00** **14.00**

Vecka
26

6.30-7.15 muskel Jacobina				6:30-7:15 Mindspin Maria		Stängt
16.45- 17.45 box		17:00- 18:00 Spin				
18.00- 19.00 yoga Niki	18.00- 19.00 muskel Niki	18.00- 19.00 muskel Jacobina	18.00- 19.00 muskel- intervall			
	19.10- 20.00 spin Niki		19:00- 20:00 Aerobic			

Vecka
27

måndag	tisdag	onsdag	torsdag	fredag	lördag	söndag
6:30-7:15 Muskel Maria				6.30-7.15 spin Karin	9.15-10.00 spin Karin	Stängt
17.00- 18.00 spin Agneta		17:00- 18:00 Muskel				
17:30- 18:30	17.30- 18.30 step up Hanna L	18.00- 19.00 Spin Agneta	18.00- 19.50 spin Agneta			
	19.10- 20.00 spin Kickan		18:30- 19:30 Duracell- Intervall			

Vecka
28

måndag	tisdag	onsdag	torsdag	fredag	lördag	söndag
		6:30-7:15 Niki		6:30-7:15 Mindspin Maria		Stängt
17.00- 17.50 spin Kickan		17:00- 18:00 Muskel				
17:30- 18:30	18.00- 19.00 muskel Niki	18:10- 19:00 Spin50	17.30- 18.30 spin Hanna L			
	19.10- 20.00 spin		19:00- 20:30 Yoga			

Vecka
29

måndag	tisdag	onsdag	torsdag	fredag	lördag	söndag
6.30-7.15 muskel Jacobina				6:30-7:15 Spin Niki		Stängt
17:00- 18:00 Muskel		17:00- 18:00 muskel				
18:10- 19:00 Spin50	18.00- 19.00 pilates	18.00- 19.00 yoga Sandra	18.00- 19.00 intervall			
	19.00- 20.00 muskel- intervall		19:00- 20:00 Spin Niki			

Vecka
30

måndag	tisdag	onsdag	torsdag	fredag	lördag	söndag
6.30-7.15 muskel Jacobina				6:30-7:15 Mindspin Maria		Stängt
17:00- 18:00 Muskel Maria		17:00- 18:00 muskel Jacobina				
18:10- 19:00 Spin50 Maria	18:00- 19:00 Spin Niki	18:00- 19:00	18.00- 19.00 intervall Jacobina			
	19.00- 20.00 muskel- intervall Jacobina		19:00- 20:00 Step Niki			

form-Sommars 2010