

form

Vårschema 2010

Livsstil för att må enastående bra!

måndag	tisdag	onsdag	torsdag	fredag	lördag	söndag
6.30-7.15 muskel Gunnar	6.30-7.30 Spin-core Jenny A	6.30-7.15 Yoga Anna PT	6.30-7.15 funktionell styrka Niki	6.30-7.15 spin Gunnar	9.00- 10.00 basic step -styrka Niki	
					9.15- 10.00 s pin Karin B	
17.00- 17.30 spinX- press Anna B		17.30- 18.00 time attack Danne			10.05- 10.35 intervall Karin B	
17.35- 18.30 Funktionell styrka Anna B	17.55- 18.55 muskel Hanna L	18.00 Spin60 Gunnar	18.00- 18.30 timeattack Danne	17.00- 17.45 spin Hanna L		16.00- 16.45 basic spin Gunnar
18.40- 19.40 Yoga Anna B	19.15- 20.00 spin Maria	18.05- 19.05 street Towe My	18.40- 19.40 afropower Sandra	17.50- 18.20 core Hanna L		16.45- 17.30 intervall Jacobina
19.30- 20.20 spin Niki	19.00- 20.05 dance Anna PT	19.10- 19.40 muskel Xpress Niki	19.00- 19.45 spin Agneta			
19.45- 20.45 step Stina	20.10- 20.40 Core Maria	19.45- 20.45 box Niki	19.45- 20.30 pilates Sandra			

