

måndag 06:00-21:00	tisdag 06:00-21:00	onsdag 06:00-21:00	torsdag 06:00-21:00	fredag 06:00-19:00	lördag 08:30-14:00	söndag 11:30-18:00
6:30-7:15 muskul Gunnar	6:30-7:15 power-cirkel Kicki	6:30-7:20 spin-core JehnyA	6:30-7:20 yoga Niki	6:30-7:15 spin Gunnar	9:00-10:00 Basic step- styrka Jacobina	
11:00-11:45 spin Niki			16.00-18.00 move2dance barn & ungdom	11:00-11:45 powercirkel Niki	9:15-10:00 spin Karin / Agneta	12.00-13.00 crosstraining Kicki
17:30-18:30 funktionell träning Anna B	17:50-18:50 muskul Hanna	17.40-18.40 zumba Soledad	18:00-19:00 dance Minna	zumba 17.00-18.00	10:10-10:40 intervall X- press Karin / Agneta	16:00-16:45 spin basic Gunnar
18:40-19:40 yoga Anna B	18:55-19:55 step Anna PT	18:00-19:00 spin60 Gunnar	19.10-20.10 box Niki	17:15-18.00 spin Hanna		16:30-17:30 step-dance fusion Anna PT
19:00-19:50 spin Christine	20.00-20.50 cirkelpuls Robert	18:45-19:45 yinyoga Anna PT	19:00-19:45 spin basic Agnetha			
19:50-20:50 cirkelpuls Christoffer	20.05-20.50 spin Niki	19:50-20:50 toppform Jacobina				

# forms vårschema 2012

## Enjoy!

Mycket välkommen till ett nytt år och en ny termin. Vi har den stora äran att presentera forms vårschema - alldeles fullt av roliga, härliga och utmanande träningspass. Här finns verkligen något för alla, oavsett om man aldrig tränat förr eller om man är elitidrottare och behöver vässa sina tillgångar. Som du redan vet, är regelbunden fysisk träning oerhört bra för dig. Och viktig. Du blir inte bara piggare, starkare, friskare och gladare. Du blir ännu snyggare med! Så varmt välkomna till en fin vår med form.

## form

Träning & hälsa

Centralvägen 12  
741 42 Knivsta  
**018-380 480**

[www.formhuset.se](http://www.formhuset.se)