

Gruppträningsschema VT-09

	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
06.45	Cykel 45		SatsYoga60		Cykel 45		
Instruktör	Charlotta		Fatima		Maria		
07.15		BodyPump45					
Instruktör		Ginette					
10.15						Pilates	
Instruktör						Anna OT	
10.15						Aerobics	
Instruktör						Carina	
11.00	Cykel30			Pilates	BodyPump	Cykel	
Instruktör	Ingela			Ingela	Teresia	Hanna	
11.15						BodyPump	
Instruktör						Peter	
11.15						Box	
Instruktör						Therese	
11.30	SatsCore30	Step 45	BodyPump45	Cykel 45			
Instruktör	Ingela	Carina	Ninni	Gertrud			
12.00							BodyCombat
Instruktör							Mattias
16.00					BodyPump	BodyPump	BodyPump
Instruktör					Anna OT	Nasim	Ninni
16.00							SatsAfro
Instruktör							Anna E-lund
16.30		BodyPump		BodyPump	SatsAfro		Cykel75
Instruktör	Anna OT	Carina		Ginette	Ellen		Jeja
17.00	Aerobics		Muskel		Yoga75		BodyBalance
Instruktör	Anna E-holm		Ivette		Josef		Annsi
17.00		Step			Cykel30		
Instruktör		Karin			Ingela		
17.15	SatsCykel45						
Instruktör	Gertrud						
17.30	BodyPump	SatsCykel30	Box	DansStep	SatsCore30		
Instruktör	Annsi	Isabelle	Therese	Anna E-holm	Ingela		
17.30		SatsPowerStep		SatsPowerStep			
Instruktör		Andrea		Ivette			
18.00	SatsCore30	SatsCore30	BodyPump				
Instruktör	Andrea	Annsi	Emily				
18.00	Cykel	Cykel75					
Instruktör	Isabelle	Jenny M					
18.00			Cykel				
Instruktör			Nasim				
18.30	Bodybalance	DansAerobics	Step	SatsYoga60			
Instruktör	Fatima	Fredrik	Anna E-lund	Anna E-holm			
18.30	DansStep	Muskel		BodyCombat			
Instruktör	Fredrik	Maritha		Jeja			
18.45				SatsCykel45			
Instruktör				Peter			
19.00			SatsCykel30				
Instruktör			Maria				
19.00			BodyBalance				
Instruktör			Annsi				
19.30	Box 75	Yoga 75	SatsCore30	BodyPump			
Instruktör	Jörgen	Annsi	Maria	Jenny			
19.30	BodyPump	BodyCombat		SatsCore30			
Instruktör	Nasim	Fatima		Ninni			