



SPORTS CLUB OASEN

Dag	Stora Salen	Yoga Salen	Spinning/IW	Boxen
Måndag	09:15 Bodysculp75/Anette 10:00 Mobility-30/Anette 17:40 Funktionell-45/Cilla 18:40 Bodypump-45/Therese 19:45 FitnessBox-75/Anette	07:00 bokad 17:45-21:00 bokad	06:00 IW45/Anette 16:50 IW30/Malin 18:40 Sprint-30/ Mia *IW=IndoorWalking	16:30 Bokad 17:30 WOD/Toni 18:30 WOD/Toni (Är du ny, är detta ett perfekt pass att komma på)
Tisdag	17:00 Core30/Anette 17:40 Step-Up/Lina t.o.m v.17 17:40 ContemporaryDans/Emelie Start v.19 17:45 Löpning-60/ Anette 18:40 Cirkelträning-45/Katarina	15:45 bokad 19:00-21:00 bokad	06:00 IW45/Anette 17:40 IW-45/ Kajsa *IW=IndoorWalking	6:30 Bokad 09:15 Seniorwod/Cilla 12:00 WOD-30/Cilla 17:45 WOD /Hedda (Är du ny, är detta ett perfekt pass att komma på)
Onsdag	09:15 FT/Styrka-45/Malin 17:40 DansMix/Anetta 18:40 Funktionell/Cilla 19:45 Bokad	17:30 bokad 18:45 YinYoga/Lina	08:30 IW-30/Malin 17:45 Spinning-45/Darek	17:30 WOD/ Ogge 18:30 WOD/Patrik (Är du ny, är detta ett perfekt pass att komma på)
Torsdag	09:15 Cirkel (Core/Ben) /Malin 17:15 Funktionellt-45/Kajsa E 18:10 Mobility30/Anette 18:45 FitnessBox75/Anette	07:00 bokad 16:45-17:45 WT bokad	06:00 IW45/Anette 19:15 Mixpass/Kajsa K (IW 30/Core 30)	17:15 WOD/Cilla 18:30 WOD/Cilla (Är du ny, är detta ett perfekt pass att komma på)
Fredag	07:00 WT Bokad 09:05 Omnia35/Anette	07:00 bokad 09:00 KundaliniYoga75/Britt-Mari	08:15 IW45/Anette el Malin 17:00 Spinning/60 Darek	17:00 WOD/Varierande instruktör
Lördag	08:55 CX30/Therese Nytt 10:15 Balett 6-8år (7ggr) 11:15 Balett 9-12år (7ggr)		08:00 IW-45/M, K & K 10:00 Sprint30/Mia *IW=IndoorWalking	10:00 WOD/ Patrik
Söndag		16:30 Mixpass+core/Jane 60+15 IW, styrka core	10:00 IW+FT-60/Katarina 16:30 Mixpass/Jane 60+15min IW, styrka, core	

Med reservation för ändringar!

Öppettider

Måndag-Torsdag 08-20, Fredag 08-18
Lördag 09-14 & Söndag 15-18

Barnpassning

Måndag 09-11 & 16.30-19, Tisdag 16:30-19,
Onsdag 09-11, Fredag 9-11 & Lördag 09-11