

**Med reservation för ändringar!****Från 27/8 tillsvidare**

Dag	ute/stora salen/yogasalen	IW/Spinning	Boxen (plan 1)	Föreläsning & Viktminskning
Måndag	09:15 Bodysculpt-45/Malin 16:45 Bliss 12-14år/Linn 17:00 Funkykidz 4-5år 17:40 Funktionell/Cilla (vid fint väder ute) 19:00 Komigångjogg/Cilla <b>t.o.m v.40</b> (nybörjare) Östervångsparken	06:00 *IW-45/Anette  <b>08:30 *IW-30/Malin Nytt!</b>  <b>18:00 Spinning/Darek</b>  <b>18:40 Sprint/Emma/ start sep/okt</b>	17:00 Wod/Toni  18:15 Wod/Toni	Anette 07:00 WT  17:45 WT  18:30 WT/stora salen
Tisdag	09:15 Seniorpass ute/Cilla (Vid fint väder ute) 17:00 Core Anette 17:45 Löpning-60/Anette  <b>17:40 BodyBalance/Hanna (Nytt)</b>	<b>06:00 *IW-45/Malin</b>	17:00 Wod/Mirsa  18:15 Wod/Mirsa	Anette 19:00 WT  20:00 WT/ Coach live
Onsdag	09:15 Funktionell inne/Malin 17:00 Bliss 9-11år/Lina 18:00 Funktionell /Cilla (vid fint väder ute)	<b>06:00 Sprint/Hanna/start sep/okt</b>  08:30 *IW-30/Malin  <b>17:00 Spinning-45/Darek Nytt!</b>	17:30 Wod/Oscar 18:30 Wod/Emma	Anette 18:15 WT
Torsdag	09:15 Komigångjogg/Malin <b>t.o.m. v.40</b> (nybörjare) Östervångsparken 17:00 Dans Anetta 18:00 Funktionellt /Kajsa E (vid fint väder = ute)	06:00 *IW-45/Anette  17:00 *IW-45/Kajsa <b>K</b>  <b>18:00 Sprint/Emma start sep/okt</b>	17:00 Wod/Cilla  18:00 Wod/Cilla	Anette 07:00 WT  16:45 WT
Freitag	09:15 KundaliniYoga/Live/Britt-Mari  09:15 Funktionellt /Cilla (vid fint väder ute)	08:15 *IW-45/Malin	17:00 Wod/ Varierande	
Lördag	09:10 Core30/Varierande 09:15 Funkykidz 4-5år 10:15 Funkykidz 2-3år 11:15 Funkykidz 6-8år 12:15 Balett	07:15 Spinning45/Darek  08:15 *IW-45/Varierande	10:00 Wod/Emma	
Söndag	<b><u>Funny-Sunday!</u></b> 10:30 Funktionellt (Plats: Utegygmet på Dalaslingan)/Kajsa <b>E</b>			

**Öppet-tider: 04:30-01:00****\*IW = INDOORWALKKING****Reception Bemannad:**

Måndag-torsdag 10-19, fredag 9-17, lördag &amp; söndag obemannat, Dagis fortsatt stängt