

**Alla innepass måste bokas i Wondr då vi har ett maxantal i våra lokaler & pass**

Dag	Ute / Stora salen Boka i wondr el. via receptionen	Föreläsning & Viktminskning	Pass i boxen! Boka i wondr el. via receptionen	
Måndag	06:00 Intervallpass ute /Anette (drop-in) 09:15 Bodysculpt-inne 40min 17:00 Sprint/Hanna (se wondr vilka dagar) 18:00 Kombopass FT + Jogg, Ute /Cilla (drop-in) 19:15 Bokad	Anette 07:00 WT 17.45 WT 18.30 WT Cilla 17:00 WT	17:00 Wod/Toni 18:00 Wod/Toni 19:00 Wod/Toni	
Tisdag	06:30 IW-30/Malin 09:15 Seniorpass/Cilla/ 16:15 IW30/Malin 17:00 Core fb-live inne/Anette 17:45 Bokad 17:45 Löpning-60/Anette (drop-in)	Cilla 07:00 Anette 19:00 WT 19:45 WT/ Coach live	07:00 Bokad/Cilla 09:15 Seniorpass/Cilla 14:30-16:30 Bokad 17:00 Wod/Mirsad 18:00 Wod/Mirsad 19:00 Wod/Mirsad	
Onsdag	08:30 IW30/Malin start v.4 09:15 Funktionell inne/Malin 16:00 Bokad 17:00 Spinning/Darek 18:00 Kombopass FT + Jogg Ute /Cilla (drop-in)	Anette 18:15 WT Cilla 19:00 WT/ 19:45 Coach Live	17:00 Wod/Ogge 18:00 Wod/Ogge 19:00 Wod/Cilla Från vecka 4 17:00 Wod/Emma 18:00 Wod/Emma 19:00 Wod/Emma	
Torsdag	06:00 Intervallpass ute Anette (drop-in) 09.15 Bodysculpt 17:40 Bokad 18.00 Funktionell30 Ute /Kajsa E (drop-in) 18:45 Bokad	Anette 07:00 WT 16:45 WT	17:00 Wod/Cilla 18:00 Wod/Cilla 19:00 Wod/Cilla 20:00 Bokad	
Freddag	08:15 IndoorWalkng30 09:15 KundaliniYoga Fb live Boxen 09:15 Funktionellt /Cilla		17:00 Varierande	
Lördag	07:15 Spinning45/Darek 08:15 IW30/Malin 08:55 Core30 -inne		08:30 Wod/Emma/Mirsad 09:30 Wod/Emma/Mirsad 10:30 Wod/Emma/Mirsad	
Söndag	<u>Funny-Sunday!</u> 10:30 Funktionellt (drop-in) (Plats: Utegymmet på Dalaslingan)/Kajsa E		Functionalkids 10:00 -11:00 11:00 -12:00	