

Höstens gruppträning v.36-51

Måndagar

09.30-10.25 ATC Senior

18.00-18.45 Cardio HIT

18.50-19.20 Core

Lokal:

Lindesberg arena, sydläget

Lindesberg arena, sydläget

Lindesberg arena, sydläget

Tisdagar

09.30-10.25 Yoga Senior

17.30-18.25 Yoga

Lindesberg arena, sydläget

Lindesberg arena, sydläget

Onsdagar

09.30-10.25 ATC Senior

12.00-12.30 ATC

18.00-18.30 Tabata

18.35-19.05 Booty Work

18.30-19.00 Aqua Tabata

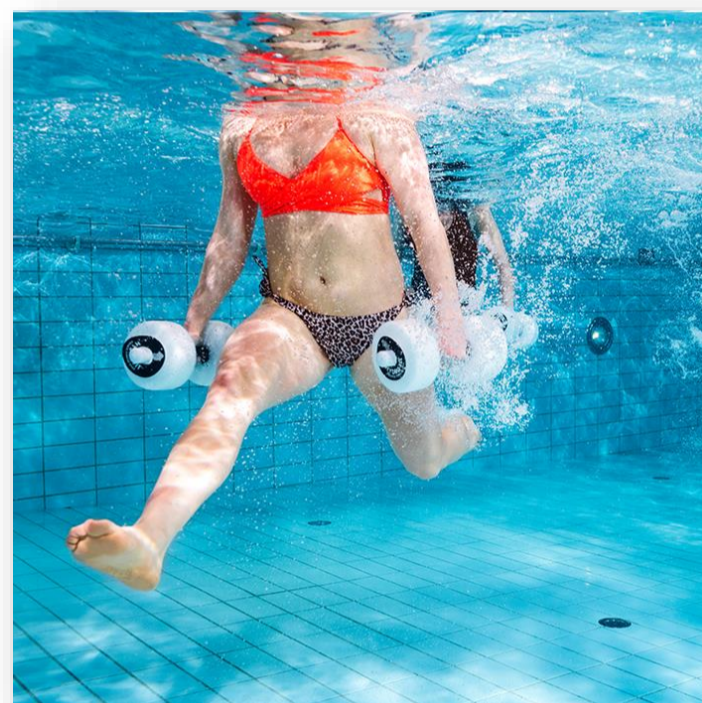
Lindesberg arena, sydläget

Badhuset, gymmet

Lindesberg arena, sydläget

Lindesberg arena, sydläget

Badhuset, motionsbassängen



Torsdagar

18.00-18.45 Powerstep

18.50-19.20 Dynamic Flex

Lindesberg arena, sydläget

Lindesberg arena, sydläget

Fredagar

06.20-06.50 Tabata

08.10-09.00 Aqua Power

12.00-12.30 ATC

Badhuset, gymmet

Badhuset, motionsbassängen

Badhuset, gymmet



Med reservation för ändringar. För aktuellt schema logga in på mina sidor på actic.se eller i appen.

Där bokar du också din plats, eller hos personalen i receptionen.

