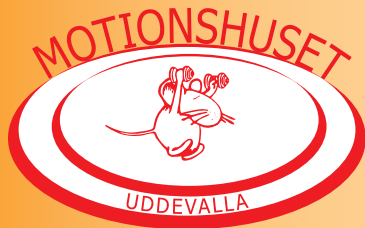


Förklaringar till passen

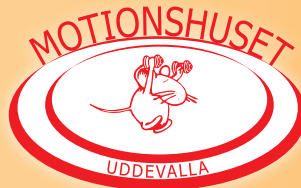
- Spinn puls - Inomhuscykling i grupp med vårt Activio pulssystem.
- GRIT - 30 min högintensiv träning.
- Core - Träning för mage, midja och ländrygg.
- BodyPump - Effektiv styrketräning. Vi tränar hela kroppen med skivstång.
- BodyCombat - Kampsportsträning, vi blandar Thaibox, karate och Kung-Fu.
- BodyBalance - Är en perfekt blandning av yoga-, tai chi och pilates som gör dig motiverad och lugn. Du tränar styrka, rörlighet till skön och följsam musik.
- Afrikansk Hatha yoga - Är en kombination av indisk hatha yoga och yoga kahne. Den består av rörelse som påverkar din kropp och ditt sinne på ett hälsosamt sätt. 1 = Lättare. 2 = Svårare.
- Cirkelträning - Effektiv styrketräning, kondition och uthållighet.
- Zumba - Baseras på konditionstränande rytmisk dans.
- TRX - 30 minuter effektiv styrketräning för hela kroppen där fokus ligger på bålstabilitet.
- Löppass - Inomhuslöping i grupp med pulssystemet.
- Bodyattack - ett konditionspass som utvecklar din styrka, kondition och uthållighet.
- Sprint - 30 min högintensivt spinningpass.



Öppettider

Måndag–fredag 06.00 - 22.00

Lördag–söndag 08.00 - 20.00



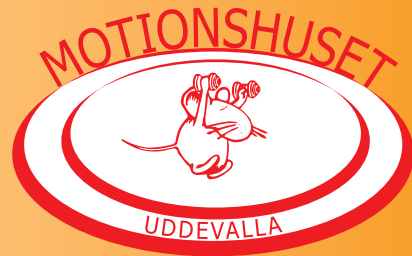
Välkommen!

Göteborgsvägen 19 | 451 42 Uddevalla

Tel. 0522-156 57

e-post. info@motionshuset.se

www.motionshuset.se



Schema

Schemat startar 27 maj 2019

Måndag:

07.00	Spinn puls	45 min
10.30	Cirkelträning	45 min
17.00	TRX booty/core	30 min
17.35	Bodyattack	30 min
18.00	Spinn puls	50 min
18.00	Yoga	60 min
18.10	Bodypump	30 min
18.50	Core	30 min

Tisdag:

16.45	Bodypump	45 min
17.35	Core	30 min
18.15	Sprint	30 min
19.00	Bodybalance	60 min

Onsdag:

07.00	Spinn puls	30 min
07.30	Cirkelträning	30 min
10.30	Cirkelträning	45 min
17.30	Bodybalance	60 min
18.00	Spinn puls	50 min
18.35	Bodycombat	45 min

Torsdag:

16.30	Core	30 min
17.00	Bodypump	45 min
18.00	Cirkelträning	45 min
19.00	Löpgrupp	60 min

Fredag:

07.00	Spinn puls	60 min
08.00	Bodybalance	60 min
10.30	Cirkelträning	45 min
16.30	Bodypump	45 min
17.30	Sprint	30 min

Lördag:

09.30	Yoga	60 min
10.00	Bodyattack	45 min

Söndag:

09.30	Spinn puls	50 min
10.30	Cirkelträning	45 min
17.00	Bodycombat	45 min
18.00	Bodybalance	60 min

IMPRESSIVE PRÄTUNG
RISBERGS
ADBOX
PERSONAL TRÄNING

Med reservation för ändringar

Risbergs Adbox har producerat denna folder.
Behöver ni också hjälp med tryck, kontakta
Robert Andersson 0522-813 38

Måndag 18.10, 30 min
Tisdag 16.45, 45 min
Torsdag 17.00, 45 min
Fredag 16:30, 45 min

**Body-
pump**



LES MILLS



open your body
and mind

**Body-
balance**

Tisdag 19.00, 60 min
Onsdag 17.30, 60 min
Fredag 08.00, 60 min
Söndag 18.00, 60 min



LES MILLS
BODYBALANCE

