

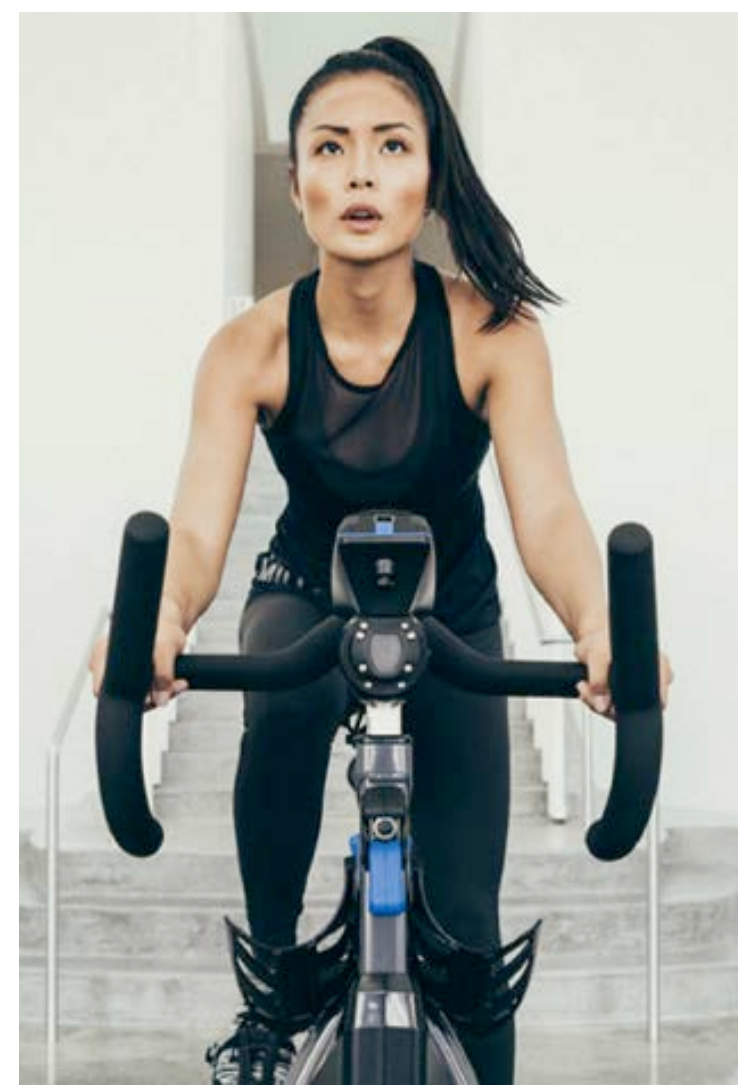
Gruppträningens dag

Lördag 2/11 – Kom och prova på!

Ordinarie schema utgår denna dag

BJUD GÄRNA MED ERA VÄNNER DENNA DAG!

09 ⁰⁰	Sprint	30 min
09 ³⁰	Yoga	30 min
09 ³⁰	Zumba	30 min
09 ⁴⁰	Core express	15 min
10 ⁰⁰	Bodyattack	30 min
10 ³⁰	Cirkelträning	30 min
11 ⁰⁰	Core	30 min
11 ³⁵	Bodypump	30 min
13 ⁰⁰	Spinn puls	30 min
13 ³⁵	TRX	30 min
14 ¹⁰	Löpgrupp	30 min
14 ⁴⁵	Zumba	30 min
15 ²⁰	Bodybalance	30 min



Välkomna till oss på
Motionshuset

