

Förklaringar till passen

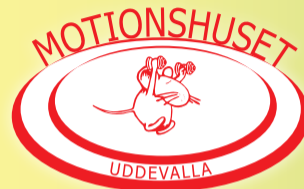
- Spinn puls - Inomhuscykling i grupp med vårt Activio pulssystem.
- GRIT - 30 min högintensiv träning.
- Core - Träning för mage, midja och ländrygg.
- BodyPump - Effektiv styrketräning. Vi tränar hela kroppen med skivstång.
- BodyCombat - Kampsportsträning, vi blandar Thaibox, karate och Kung-Fu.
- 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.
- Cirkelträning HIT - Tuffare cirkelträning.



Öppettider

Måndag–fredag 06.00 - 22.00

Lördag–söndag 08.00 - 20.00



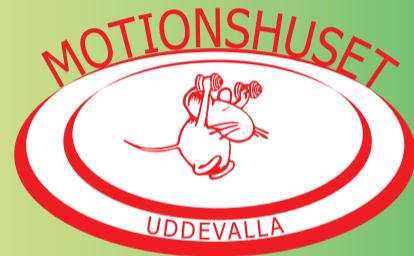
Välkommen!

Göteborgsvägen 19 | 451 42 Uddevalla

Tel. 0522-156 57

e-post. info@motionshuset.se

www.motionshuset.se



Schema

Schemat startar 7 januari 2020

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	Yoga 1	75 min
18.00	Spinn puls	50 min
18.10	Bodypump	30 min
18.50	Core express	15 min

Tisdag:

10.30	Cirkelträning	45 min
16.45	Bodypump	45 min
17.35	Core	30 min
18.05	Zumba	50 min
18.15	Sprint	30 min
19.00	Bodybalance	60 min
19.00	GRIT strenght	30 min

Onsdag:

07.00	Spinn puls	30 min
07.30	Cirkelträning	45 min
10.30	Cirkelträning	45 min
16.55	Cirkelträning Hit	30 min
17.30	Bodybalance	60 min
18.00	Spinn puls	50 min
18.35	Bodycombat	45 min
19.00	Yoga 1	60 min

Torsdag:

10.30	Cirkelträning	45 min
17.00	Bodypump	45 min
17.55	Zumba	45 min
18.00	Yoga 2	90 min
18.00	Löpgrupp	45 min
18.45	GRIT Athletic	30 min

Fredag:

07.00	Spinn puls	60 min
08.00	Bodybalance	60 min
10.30	Cirkelträning	45 min
17.15	Bodyattack	45 min
17.30	Sprint	30 min
18.05	Core express	15 min

Lördag:

09.00	Sprint	30 min
09.30	Yoga 1	90 min
09.35	Core express	15 min
10.00	Bodypump	45 min

Söndag:

09.30	Spinn puls	50 min
10.30	Cirkelträning	45 min
11.30	Löppass	45 min
16.30	GRIT strenght	30 min
17.05	Bodybalance	60 min
18.10	Zumba	50 min

Med reservation för ändringar

Risbergs Adbox har producerat denna folder.
Behöver ni också hjälp med tryck, kontakta
Robert Andersson 0522-813 38IMPRESSIVE PRINTING
RISBERGS
ADBOX
SMÅLANDS TRYCKERI

Bodyattack
Måndag 17.35, 30 min
Fredag 17.15, 45 min

LES MILLS
BODYATTACK

GRIT
Tisdag 19.00, 30 min strenght
Torsdag 18.45, 30 min athletic
Söndag 16.30, 30 min strenght

FEEL THE GLORY
Feel it all.
LES MILLS
GRIT