

# JULSCHEMA 5 DEC - 15 JAN

MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
17.00-17.45 <b>Kettlebells 45</b>	17.30 - 18.00 <b>LES MILLS CXWORX</b> 30 min	17.30 - 18.25 <b>LES MILLS BODYPUMP</b>	17.00 - 17.45 <b>LES MILLS RPM</b> 45 min	17.00 - 17.45 <b>Cykel 45</b>		16.30 - 17.25 <b>Cykel</b>
18.00 - 18.55 <b>LES MILLS BODYSTEP</b>	18.00 - 18.45 <b>Cykel 45</b>	18.30 - 19.25 <b>LES MILLS BODYBALANCE</b>	17.45 - 18.10 <b>Core 25</b>			17.30 - 18.25 <b>LES MILLS BODYPUMP</b>
	18.00 - 18.55 <b>LES MILLS BODYCOMBAT</b>		18.15 - 19.10 <b>Aerobic/ Afro</b>			



- Kom alltid i god tid innan klass, senast 5 min innan.  
Annars övergår din plats till eventuell reserv.  
- Avbokning sker senast 2 h innan klass, annars får du en straffavgift på 50 kr.  
- Alla klasser är 55 min om inget annat anges.

Öppettider	Medlemmar	Reception
MÅNDAG:	05.30 - 21.00	14.00 - 21.00
TISDAG:	05.30 - 21.00	14.00 - 21.00
ONSDAG:	05.30 - 21.00	14.00 - 21.00
TORSDAG:	05.30 - 21.00	14.00 - 21.00
FREDAG:	05.30 - 19.00	14.00 - 19.00
LÖRDAG:	08.00 - 15.00	11.00 - 15.00
SÖNDAG:	08.00 - 19.00	14.00 - 19.00

Alvesta Träningscenter - Kyrkogatan 1 - 342 34 Alvesta - 0472/440 99 - [www.alvestaträningscenter.se](http://www.alvestaträningscenter.se)

24-dec	JULAFTON	STÄNGT
25-dec	JULDAGEN	STÄNGT
26-dec	ANNANDAG JUL	Öppet endast för medlemmar 08.00-19.00
31-dec	NYÅRSAFTON	STÄNGT
01-dec	NYÅRSDAGEN	Öppet endast för medlemmar 08.00-16.00
06-jan	TRETTONDAG JUL	Medlemmar: 08.00-19.00 Reception: 14.00-19.00
14-jan		Öppet endast för medlemmar 08.00-15.00 pga. konferens