

| MÅNDAG   | TISDAG   | ONSDAG  | TORSDAG   | FREDAG   | LÖRDAG  | SÖNDAG  |
|--|--|---|---|--|---|---|
| 17.00 - 17.45<br><b>Kettlebells 45</b><br>Tommy          | 17.00 - 17.30<br><b>Cykel 30</b><br>varierande instr.      | 12.00 - 12.45<br><b>Lunchpass 45</b><br>varierande instr.       | 12.00 - 12.30<br><b>FUNC. GYM</b> 30 min<br>funcgym.com Tommy | 07.00 - 07.45<br><b>Functional 45</b><br>Tommy                 | 09.30 - 10.00<br><b>LES MILLS RPM</b><br>30min Carolina | 16.30 - 17.25<br><b>Teamcykling</b><br>Suunto Birgitta          |
| 18.00 - 18.25<br><b>Bollpass 25</b><br>Mattias           | 17.30 - 18.00<br><b>LES MILLS CXWORX</b><br>30 min Linda J | 17.30 - 18.25<br><b>LES MILLS BODYPUMP</b><br>Johanna           | 17.00 - 17.45<br><b>Cykel 45</b><br>Marie                     | 09.00 - 09.55<br><b>Morgonpass</b><br>varierande instr.        | 10.00 - 10.25<br><b>Core 25</b><br>Carolina             | 17.30 - 18.25<br><b>LES MILLS BODYPUMP</b><br>varierande instr. |
| 18.30 - 19.15<br><b>LES MILLS RPM</b><br>45 min Carolina | 18.00 - 18.45<br><b>Cykel 45</b><br>Jessica                | 17.30 - 18.00<br><b>FUNC. GYM</b> 30 min<br>funcgym.com Linda W | 17.45 - 18.10<br><b>Core 25</b><br>Ellen                      | 17.00 - 17.30<br><b>Cykel 30</b><br>varierande instr.          |   |   |
| 18.30 - 19.25<br><b>LES MILLS BODYSTEP</b><br>Maria F    | 18.00 - 18.55<br><b>LES MILLS BODYCOMBAT</b><br>Anna       | 18.30 - 19.25<br><b>LES MILLS BODYBALANCE</b><br>Linda W        | 18.15 - 19.10<br><b>Afrodans</b><br>Ellen                     | 17.30 - 18.15<br><b>LES MILLS BODYPUMP</b><br>45 min var.instr |   |   |
| 19.30 - 20.25<br><b>LES MILLS BODYBALANCE</b><br>Sara    | 19.15 - 20.10<br><b>Afrodans</b><br>Ellen                  |   |   |  |   |   |

### 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 |

- 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.

