

Gruppträning

Start v. 36

	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
06:00							
07:00		Frukostklubben 07.00-08.00 Privat klass		Morgonyoga 07.00-08.00 Yvonne			
08:00	Stationsträning 08.30-09.15 Alexandra		Stationsträning 08.30-09.15 Alexandra		Stationsträning 08.30-09.15 Alexandra		
09:00	Stationsträning 09.15-10.00 Alexandra		Stationsträning 09.15-10.00 Alexandra		Stationsträning 09.15-10.00 Alexandra		
10:00		Medicinsk Yoga 10.30-12.00 Jennifer	Medicinsk Yoga 10.30-12.00 Jennifer				
11:00		36,37,39,40,42,43, 45,46,48,49	38,41,44,47,50	Core 11.30-12.00 Filippa			
12:00							
13:00							
14:00							
15:00							
16:00							MediYoga 15.30-16.30 Jennifer
17:00	Hatha Yoga 17.15-18.15 Yvonne		Tabata 17.30-18.00 Filippa	MediYoga 17.30-18.30 Jennifer			MediYoga 16.45-17.45 Jennifer
18:00	Yinyoga 18.30-19.30 Yvonne						
19:00							
20:00							

BLÅ kurs är ej bokningsbar. Medicinsk yoga är en specialklass vilken man bokar in sig på för en hel termin.
Mer information i reception och på hemsidan.