Gruppträning InMo v.34-51

REHAB | PILATES | FYS | YOGA | KURS

Uppdaterad 17 nov 2022

TID	MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG	TID
07:00		PILATES MATTA Mona						07:00
07:15	KONDITION Peter		KONDITION Peter	FYS Agathe	RÖRLIGHET Göran			07:15
07:30								07:30
07:45								07:45
08:00	PILATES MATTA Mona	PILATES REFORMER Mona		PILATES KOMBI Eva	PILATES PULS Mona			08:00
08:15								08:15
08:30								08:30
08:45								08:45
09:00								09:00
09:15						GARUDA Brett		09:15
09:30	PILATES MATTA Marlene		PILATES PULS Alex		PILATES MATTA Marlene			09:30
09:45								09:45
10:00						HÖGINTENSIVT Wahab/Abed		10:00
10:15						PILATES MATTA Brett		10:15
10:30						Fys Wahab /Abed		10:30
10:45		PILATESKURS Susanne						10:45
11:00								11:00
11:15								11:15
11:30				PILATES KURS Susanne		UNGDOM FYS Wahab / Abed		11:30
11:45								11:45
12:00	PILATES MATTA Alex							12:00
12:15	FYS Göran	PILATES KOMBI Eva	STYRKA Caroline	FYS Agathe	Kondition Viktor			12:15
12:30				BARRE Susanne		Reformer Alex		12:30
12:45								12:45
13:00	PILATES EGEN TRÄNING REHAB & STYRKA Alex							13:00
13:15								13:15
13:30								13:30
13:45								13:45
14:00								14:00
14:15								14:15
14:30								14:30
14:45								14:45
15:00								15:00
15:15								15:15
15:30					MEDIYOGA Jenny			15:30
15:45								15:45
16:00								16:00
16:15								16:15
16:30								16:30
16:45								16:45
17:00	PILATES GRAVID Eva			UNGDOM PILATES				17:00
17:15								17:15
17:30								17:30
17:45								17:45
18:00	PILATES REFORMER Eva / KONDITION Agathe	FYS Caroline / PILATES MATTA Brett	RÖRLIGHET Agathe / PILATES REFORMER Susanne	KONDITION Jardel / PILATES KOMBI Sofie				18:00
18:15								18:15
18:30								18:30
18:45								18:45
19:00	PILATES EGEN TRÄNING REHAB & STYRKA Eva / UNGDOM FYS Wahab / Abed		MEDIYOGA Jenny					19:00
19:15								19:15
19:30								19:30
19:45								19:45
20:00								20:00