

MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG
09.00-09.30 SPINNING	06.00-06.45 YOGA	09.00-09.30 SPINNING		09.00-09.30 SPINNING
09.30-10.00 YOGA				09.30-10.00 CIRCUIT
17.00-17.45 STEP Intervall		17.00-17.45 PosturalTräning		17.00-17.45 TABATA
18.00-18.45 SKIVSTÅNG		18.00-18.45 MULTICIRKEL		
	18.30-19.15 SPINNING			
18.30-20.00 VIRYA YOGA			18.30-19.10 CIRCUIT	
	19.00-20.00 MRL	19.00-20.00 YOGA- FLOW		