

SCHEMA VT-12

Måndag

16.30 – 17.25 StepUp 40+ Nyb.
17.30 – 18.30 BP®
18.30 – 19.30 Spinning
18.30 – 19.45 Aerobic/Gy 40+
19.45 – 20.30 Core

Tisdag

17.30 – 18.25 Zumba®
18.00 – 19.00 Löpning för alla
18.00 – 18.30 Spinning
18.30 – 19.00 Core
19.05 – 20.05 BS®
20.10 – 21.10 RP®

Onsdag

17.00 – 17.55 FM®
18.00 – 18.55 Aerobic
19.00 – 20.00 BC®
20.00 – 21.15 Yoga

Torsdag

11.30 – 12.15 Core
17.00 – 17.55 Zumba®
18.00 – 18.55 StepUp
19.00 – 20.00 BP®
20.05 – 20.35 Spinning
20.05 – 20.35 BS® Express
20.35 – 21.15 Core

Fredag

11.30 – 12.15 BP® udda veckor
FM® jämna veckor
17.00 – 18.00 Fredagscykel
17.30 – 18.00 BC®
18.05 – 18.35 Core

Lördag

10.00 – 11.00 BS®

Söndag

17.30 – 18.25 FM®
18.30 – 19.30 Spinning
18.30 – 19.30 BC®
19.30 – 20.45 Yoga

AEROSTEP CO
TRÄNING FÖR ALLA

www.aerostepcompany.com