

SCHEMA HÖSTEN 2016

www.aerostepcompany.com

Måndag

17:15 – 18:15	BodyPump	Elaine/Ida
18:30 – 19:25	Aerobic	Ulla
18:30 – 19:15	RPM	Susanne
19:30 – 20:15	Core cirkel	Gry/Carina

Tisdag

16:30 – 17:25	Styrka I grupp	Ulla
17:40 – 18:40	SomaMove	Sanna/Johanna
18:40 - 19:30	Spinning Activio	Sara
18:50 – 19:40	Afrodance	Ulla/Kristina
19:50 – 20:40	E-fit	Rullande

Onsdag

17:30 - 18:20	Zumba	Merit
18:30 – 19:25	Functional Moves	Carina/Cicci
19:30 – 20:30	Box	Malin

Torsdag

16:30 - 17:20	Afrodance	Ulla/Kristina
17:30 - 18:15	Spinning	Lena
17:30 - 18:15	Core	Rullande
18:30 - 19:30	BodyPump	Susanne
19:35 - 20:30	StepUp	Ulla

Fredag

08:00 - 08:50	Kom-igång-träning	Sanna
17:00 - 18:00	Spinning	Rullande

Lördag

11:30 - 12:30	Styrka i grupp	Ulla
---------------	----------------	------

Söndag

17:00 – 17:50	E-fit	Rullande
18:00 – 19:30	Yoga	Johanna/Ida