



Hörby Våren 2018

8/1-24/6

	Tid	Intensitet	Ledare
Måndag:	06.00-07.00	Skivstång	Therese Hj
	09.00-10.00	Cirkelfys Soft	Sandra
	10.00-11.00	Tillgänglig Gyminstruktör Soft	Mikki
	11.30-12.30	Yoga	Petra
	18.00-19.00	Dans crescendo	Anna/Tina
	18.00-19.00	Spin Distans	Henric
	19.00-20.00	Jympa Medel	Angelina
	19.00-20.00	Kettlebell (start v.6)	Mikki
Tisdag:	08.30-09.00	Träna mjukt – med stol	Detlef
	09.00-10.00	Dans Soft	Detlef
	18.00-19.00	Skivstång Maxa (start v.6)	Lina
	18.00-18.45	Spin Soft	Tony
	19.00-20.00	Spin Distans Puls	Maria T
	19.30-20.30	Cirkelfys	Emelie M
Onsdag:	06.00-07.00	Spin Distans	Therese Ha
	09.00-10.00	Spin Soft (start v.6)	Therese Ha
	17.30-18.30	Jympa Bas	Tony
	18.00-19.00	Spin Intervall	Peter
	18.30-19.30	Enkel Jympa	Anna/Madde
	18.35-19.35	Yoga	Kajsa
Torsdag:	08.30-09.00	Träna mjukt – med stol	Detlef
	09.00-10.00	Flex Soft	Detlef
	17.00-18.00	Dansskola 10-12år	Molly/Josefin/Jenny
	18.00-19.00	Dans Fusion	Jenny
	19.00-20.00	Jympa Medel	Maria S
	19.00-20.15	Box	Therese Hj
	19.00-20.00	Spin Distans Puls	Emily R
Fredag:	05.50-06.40	Spin Soft	Annette
	17.00-18.00	Spin Intervall	Therese Ha
Lördag:	09.30-10.30	Familjejympa	Lina L
	10.00-11.00	Spin Spurt	Susanne
	10.30-11.30	Jympa Soft	Ulrika
Söndag:	11.20-12.20	Jympa Bas (start v.3)	Maria H
	15.30-17.00	Giro 4 (to.m. april & FULLSATT)	Annette
	17.30 -18.30	Spin Distans Puls	Innis

Öppettider Gym

Mån - Tor	05.00-21.00
Fredag	05.00-18.30
Lördag	05.00-18.00
Söndag	05.00-19.00

Öppettider Reception

Mån – Tor	10.00-20.30
Fredag	12.00-18.00
Lördag	10.00-15.00
Söndag	15:00-18:30

För inpassering när receptionen är stängd krävs aktivt träningskort samt betald medlemsavgift
Med reservation för förändringar