



TRÄNINGSPROGRAM VÅR 2018 ÅKERSBERGA

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
Gruppträning Stora hallen						
		09.30-10.55 CoreSpin Gunilla		09.00-09.45 Yoga Anders	09.30-10.30 Jympa medel BT* Elin	09.15-10.15 Cirkelfys Josefin
10.30-11.30 Jympa soft Ante	10.00-11.00 Flex soft Birgitha	11.00-12.00 Jympa soft Olle	10.05-11.05 Yoga Helena S	10.30-11.30 Jympa soft Conny	10.30-11.30 Jympa familj Cajsa/Josse	
11.30-12.30 Jympa bas Victoria	11.30-12.15 Core 40 Victoria/Birgitha	12.00-13.00 Flex soft Birgitha	11.30-12.30 Core Victoria	11.30-12.30 Jympa bas Eva	11.30-12.45 Skivstång Intervall Sussie/Nettan	
17.00-18.00 Jympa medel BT* Ylva	17.00-18.00 Jympa bas BT* Annsophie	17.00-18.00 Core Victoria	17.00-18.00 Dans fusion Camilla (Start februari)	16.00-17.00 Power Hour Hanna		14.30-16.00 Aerobics/Styrka 85 min Charlotte
18.00-19.00 Flex Jenny	18.00-19.00 Yoga Helena S	18.00-19.00 Jympa medel BT* Anna G	18.00-19.00 Jympa bas BT* Helena D	17.00-18.00 Jympa medel Karin		16.00-17.00 Jympa bas BT* Sussanné
19.00-20.00 Power Hour Josse	19.00-20.00 Dans fusion Karin	19.00-20.00 IntervallFlex Ylva & Elin	19.00-20.15 Skivstång Intervall Nettan			17.00-18.00 Jympa medel BT* Lena
	20.00-21.00 Cirkelfys Henrik	20.00-21.15 Box 75 Hasse & Lena S	20.15-21.10 Core soft Emma			18.15-19.15 Yoga Åsa Ö
Cirkelgym "fd Lilla hallen"						
			09.00-10.00 Cirkelgym soft Cenneth			
10.00-11.00 Cirkelgym Helen	10.00-11.00 Cirkelgym Lasse	11.00-12.00 Cirkelgym Cenneth	10.15-11.15 Cirkelgym Cenneth	10.00-11.00 Cirkelgym X Janne		10.30-11.30 Cirkelgym Rullande
18.30-19.30 Cirkelgym X Helen	19.00-20.00 Cirkelgym Reija	18.30-19.30 Gästpass: Multifunktionell träning (t.o.m. 28/2) Lasse	19.00-20.00 Cirkelgym Cajsa			
Spinning						
17.30-18.30 Intervall pyramid Hanna W		17.30-18.30 Intervall korta puls Hanna W	17.30-18.30 Spinn 55 Sanna T	11.30-12.30 Spin 55 puls Janne	09.45-10.45 Spin "Spurt" Åsa B	10.20-11.20 Spin 55 Torbjörn/Josefin
18.30-19.30 Spin 55 Claes	17.30-18.30 Spin "Spurt" puls Jessica	18.30-19.30 Spin 55 Per E	18.30-19.30 Spin 55 Åsa B	17.00-18.00 Intervall puls Sussie		16.30-17.30 Intervall korta Eszter/Torbjörn
	18.30-19.30 Spin 55 Sussie		19.30-21.00 Temapass: Cykling Sören (tom april)			
Träna ute						
18.00-19.00 Cross Anna & Kjell	18.30-19.30 Sällskap i spåret Yvonne & Kent					

Vi reserverar oss för eventuella ändringar under periodens gång. (Uppdaterad 2018-02-07) Schemat gäller 8/1-10/6 2018. Se bokningsschemat för ev. avvikelser och ändringar: <http://akersberga.friskisvettis.se/bokning-2/schema-och-bokning/> **BT*** = barntillåtet pass för åldrarna 8-12 år, tillsammans med vuxen. Medlemskort gäller för barnen.