

Gruppträningschema VT 2019

Vecka 2-22

Måndag

| | | | |
|---------------|---------------|---------------|----------|
| Vårdcentralen | 17:30 – 18:45 | Tabata 75 | Ninni |
| Vårdcentralen | 19:00 – 20:15 | Yoga - Yin 75 | Josefine |
| Brunnbyskolan | 19:05 – 20:15 | Gympa 70 | Mia |

Tisdag

| | | | |
|---------------|---------------|--------------------------------------|-------|
| Vårdcentralen | 09:15 - 10:15 | Gympa - lätt | Vera |
| Vårdcentralen | 18:00 – 19:00 | Yoga – inslag av Tai Chi och Pilates | Tine |
| Vårdcentralen | 19:15 – 20:15 | Spinning | Ankie |

Onsdag

| | | | |
|---------------|---------------|-----------------------|--------|
| Vårdcentralen | 18:00 – 18:45 | Pulsbaserad styrka 45 | Sandra |
| Vårdcentralen | 19:00 – 19:45 | Spinning 45 | Karin |
| Brunnbyskolan | 19:00 – 20:00 | Gympa | Petra |

Torsdag

| | | | |
|---------------|---------------|--------------|----------|
| Vårdcentralen | 09:15 – 10:15 | Gympa - lätt | Jessica |
| Vårdcentralen | 18:00 – 19:00 | Station | Sophia |
| Vårdcentralen | 19:10 – 19:55 | Core 45 | Josefine |

Fredag

| | | | |
|---------------|---------------|-------------|-------|
| Vårdcentralen | 06:45 – 07:30 | Spinning 45 | Ninni |
|---------------|---------------|-------------|-------|

Lördag

| | | | |
|---------------|---------------|-----------|-------|
| Vårdcentralen | 08:45 – 10:00 | Cirkel 75 | Ninni |
|---------------|---------------|-----------|-------|

Söndag

| | | | |
|---------------|---------------|----------------|----------|
| Vårdcentralen | 16:30 – 17:30 | Yoga – Vinyasa | Caroline |
| Vårdcentralen | 17:45 – 18:45 | Styrka | Karin |
| Vårdcentralen | 19:00 – 20:00 | Spinning | Marie |

Pris per termin: Vuxen 950:-, ungdom 650:-, pensionär 600:-. Enstaka pass 100:-

Bokning till spinning via vår hemsida www.ljungsbrogf.se.

Du hittar oss i vår fräscha lokal på Evastigen 9, i källaren under vårdcentralen.

Välkommen!