

GRUPPTRÄNING VÅR

MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
		7.10-7.40 CXWORX™ Malin	7.00-7.45 SPINNING Karin R		09.30-10.30 BODYPUMP™ Malin	
10.00-11.00 LÄTTGYMPA Lena	10.00-11.00 FÖRÄLDERBABY Lise-Lott	10.00-11.00 LÄTTGYMPA Lena	11.00-12.00 FÖRÄLDERBABY Miriam		10.40-11.25 SPINNING Malin	11.00-12.00 BODYBALANCE™ Miriam/Edina
12.00-13.00 BODYPUMP™ Maria B	12.00-12.50 RPM™ Lasse	12.10-12.40 CXWORX™ Lise-Lott		12.00-13.00 BODYPUMP™ Jennica	10.40-11.40 BODYATTACK™ Sandra	11.00-12.00 SPINNING Kristina
					12.00-13.10 YOGA Wösel/Rebecka	12.10-12.40 CXWORX™ Kristina
17.00-17.30 CXWORX™ Kristina	16.50-17.35 BODYPUMP™ Sladjana	16.50-17.50 YOGA Wösel	17.00-18.00 BODYBALANCE™ Susanne	17.00-17.30 BODYPUMP™ Johan		12.50-13.50 BODYPUMP™ Therese
17.40-18.50 SPINNING Rickard	17.45-18.35 RPM™ Therese	17.30-18.20 RPM™ Petra	17.15-18.00 SPINNING Nina	17.35-18.05 CXWORX™ Johan	BOKNINGSINFO Bokning till pass skall göras till spinning & RPM, övriga pass är drop in. Bokning: Sker via www.kockumfritid.se , tidigast 1 vecka innan passet. Bokad plats hålls till 7 min innan passet. Avbokning: Ska ske senast 2 tim innan passet. Ej avbokad plats debiteras med 90 kr. Var i god tid innan passet börjar. Vi har inget insläpp på pass efter passets start.	
17.40-18.40 BODYCOMBAT™ Kristina	17.45-18.45 BODYBALANCE™ Johan	17.55-18.55 BODYPUMP™ Maria	18.05-19.00 ZUMBAFITNESS Karin	18.10-18.55 SH'BAM™ Maria B		
18.50-19.50 BODYPUMP™ Petra	18.50-19.50 BODYATTACK™ Maria	18.30- 19.30 SPINNING Rickard	18.10-19.00 RPM™ Malin			
19.00-19.50 RPM™ Therese	18.50-19.35 SPINNING Karin R	19.00-20.00 BODYCOMBAT™ Sladjana	19.05-19.35 CXWORX™ Edina			
20.00-21.00 ZUMBAFITNESS Michael	19.55-21.05 KICK & BOX Kristina	20.05-20.50 SH'BAM™ Edina	19.40-20.50 KICK & BOX Kristina			

Gruppträning vår gäller från 2012-01-09 med reservation för ändringar. Boka spinning via: www.kockumfritid.se