

## Vårschema 2012 vecka 2-21

MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
<b>Blå sal uppe</b>	<b>Blå sal uppe</b>	<b>Blå sal uppe</b>	<b>Blå sal uppe</b>	<b>Blå sal uppe</b>	<b>Blå sal uppe</b>	<b>Blå sal uppe</b>
16:45 Functional Athletics (45) Sola	09:30 Mamma- barn Zumba/ styrka (60) Birgitta	16:45 Core (45) Malin C	08:30 Kettlebell (60) Jan	09:30 Core 60+ (60) Jan	10:00 Beach 2012 (90) Elisabeth	15:30 Kettlebell (60) Anneli
17:45 Workout Express (30) Malin C	17:30 Kettlebell (60) Mikael	17:45 Workout Express (30) Malin C	09:30 Mamma- barn Step/ styrka (60) Birgitta	15:30 Kettlebell (60) Sandra		
18:30 Core (45) Linda	18:30 Beach 2012 (90) Malin K	18:30 Afro Dans (60) Lina	17:45 Functional Athletics (45) Ida			
19:15 Afro Dans (60) Emelie			18:45 ZUMBA (60) Sola			
			19:45 Kettlebell (60) Mikael			
<b>Rosa sal nere</b>	<b>Rosa sal nere</b>	<b>Rosa sal nere</b>	<b>Rosa sal nere</b>	<b>Rosa sal nere</b>	<b>Rosa sal nere</b>	<b>Rosa sal nere</b>
08:30 Frukostträning 60+ (60) Jan	08:30 Body Toning (60) Jan	09:30 Flowin 60+ (60) Jan	10:30 Zumba 60+ (45) Birgitta	15:30 Afro Dans (60) Emma		16:30 Body Toning (60) Sandra
17:30 Body Toning (60) Lina	17:30 ZUMBA (60) Birgitta	16:30 BodyToning (60) Line	17:30 Body Toning (60) Sola	16:30 Body Toning (60) Jan		
18:30 ZUMBA (60) Emma	18:30 Box (60) Therese	17:30 Viktkurs (60) Line	18:30 Box (60) Therese	17:45 Arom Bastu (15) Jan		
	19:30 Body Toning (60) Therese	18:30 BodyToning (60) Sandra				
<b>Svart sal spinning</b>	<b>Svart sal spinning</b>	<b>Svart sal spinning</b>	<b>Svart sal spinning</b>	<b>Svart sal spinning</b>	<b>Svart sal spinning</b>	<b>Svart sal spinning</b>
17:30 Spinning (45) Sola	16:45 Fatburn Spinn (45) Line	17:30 Puls Spinn (45) Elisabeth	17:45 Fatburn Spinn (60) Line	16:30 Spinning (45) Linda		16:30 Spinning (60) Emma
18:30 Viktkurs (60) Line	18:15 Spinning (45) Daniela	18:30 Tempo Spinn (60) Lilli				17:45 Spinning (45) Robban
19:30 Puls Spinn (45) Linda						
<b>Stretch rum</b>	<b>Stretch rum</b>	<b>Stretch rum</b>	<b>Stretch rum</b>	<b>Stretch rum</b>	<b>Stretch rum</b>	<b>Stretch rum</b>
19.30 Stretch (30) Line			19.30 Stretch (30) Line			



Nybörjarinstruktion i gymmet ingår i alla träningskort.

0320-35800  
[info@corpus-gym.se](mailto:info@corpus-gym.se)  
[www.corpus-gym.se](http://www.corpus-gym.se)

### ÖPPETTIDER

MÅNDAG	6-21
TISDAG	6-21
ONSDAG	6-21
TORSDAG	6-21
FREDAG	6-20
LÖRDAG	9-15
SÖNDAG	12-19

Uppdaterat 2012-01-09  
 Med reservation för ev. ändringar.