



JULPASS 2018

v51-v2



Vecka 51

Måndag	18:00 Muskelmix Challenge 60 min 19:15 Gympa	Marie M Lisa
Tisdag	18.15 FTI	Helena
Onsdag	06.20 Tabata 16:45 Spinning/styrka 90min 18.30 HIIT	Caroline Maria L Marie M
Torsdag	17.00 Muskelmix	Linda N
Fredag	16.30 Aktivera Tabata	Caroline

Vecka 52

Tisdag	09:30 JULDAGS-Tabata	Caroline
Torsdag	18:30 Cirkelfys	Linda Ä

Vecka 1

Måndag	09:30 NYÅRS-Tabata	Caroline
Onsdag	18:30 FTI	Carina
Torsdag	18.30 Boxfys	Maria M
Fredag	16:30 Muskelmix	Linda N

Vecka 2

Måndag	18:00 Slidebräda 19.30 Cirkelfys	Carina Linda Ä
Tisdag	18.15 FTI	Helena
Onsdag	18.00 HIIT	Marie M
Torsdag	18:30 Muskelmix Challenge 60 min	Marie M
Fredag	16:30 Aktivera Tabata	Caroline

Vecka 51

Måndag	18:00 Muskelmix Challenge 60 min 19:15 Gympa	Marie M Lisa
Tisdag	18.15 FTI	Helena
Onsdag	06.20 Tabata 16:45 Spinning/styrka 90min 18.30 HIIT	Caroline Maria L Marie M
Torsdag	17.00 Muskelmix	Linda N
Fredag	16.30 Aktivera Tabata	Caroline

Vecka 52

Tisdag	09:30 JULDAGS-Tabata	Caroline
Torsdag	18:30 Cirkelfys	Linda Å

Vecka 1

Måndag	09:30 NYÅRS-Tabata	Caroline
Onsdag	18:30 FTI	Carina
Torsdag	18.30 Boxfys	Maria M
Fredag	16:30 Muskelmix	Linda N

Vecka 2

Måndag	18:00 Slidebräda 19.30 Cirkelfys	Carina Linda Å
Tisdag	18.15 FTI	Helena
Onsdag	18.00 HIIT	Marie M
Torsdag	18:30 Muskelmix Challenge 60 min	Marie M
Fredag	16:30 Aktivera Tabata	Caroline

Vecka 51

Måndag	18:00 Muskelmix Challenge 60 min 19:15 Gympa	Marie M Lisa
Tisdag	18.15 FTI	Helena
Onsdag	06.20 Tabata 16:45 Spinning/styrka 90min 18.30 HIIT	Caroline Maria L Marie M
Torsdag	17.00 Muskelmix	Linda N
Fredag	16.30 Aktivera Tabata	Caroline

Vecka 52

Tisdag	09:30 JULDAGS-Tabata	Caroline
Torsdag	18:30 Cirkelfys	Linda Å

Vecka 1

Måndag	09:30 NYÅRS-Tabata	Caroline
Onsdag	18:30 FTI	Carina
Torsdag	18.30 Boxfys	Maria M
Fredag	16:30 Muskelmix	Linda N

Vecka 2

Måndag	18:00 Slidebräda 19.30 Cirkelfys	Carina Linda Å
Tisdag	18.15 FTI	Helena
Onsdag	18.00 HIIT	Marie M
Torsdag	18:30 Muskelmix Challenge 60 min	Marie M
Fredag	16:30 Aktivera Tabata	Caroline

Vecka 51

Måndag	18:00 Muskelmix Challenge 60 min 19:15 Gympa	Marie M Lisa
Tisdag	18.15 FTI	Helena
Onsdag	06.20 Tabata 16:45 Spinning/styrka 90min 18.30 HIIT	Caroline Maria L Marie M
Torsdag	17.00 Muskelmix	Linda N
Fredag	16.30 Aktivera Tabata	Caroline

Vecka 52

Tisdag	09:30 JULDAGS-Tabata	Caroline
Torsdag	18:30 Cirkelfys	Linda Å

Vecka 1

Måndag	09:30 NYÅRS-Tabata	Caroline
Onsdag	18:30 FTI	Carina
Torsdag	18.30 Boxfys	Maria M
Fredag	16:30 Muskelmix	Linda N

Vecka 2

Måndag	18:00 Slidebräda 19.30 Cirkelfys	Carina Linda Å
Tisdag	18.15 FTI	Helena
Onsdag	18.00 HIIT	Marie M
Torsdag	18:30 Muskelmix Challenge 60 min	Marie M
Fredag	16:30 Aktivera Tabata	Caroline

Vecka 51

Måndag	18:00 Muskelmix Challenge 60 min 19:15 Gympa	Marie M Lisa
Tisdag	18.15 FTI	Helena
Onsdag	06.20 Tabata 16:45 Spinning/styrka 90min 18.30 HIIT	Caroline Maria L Marie M
Torsdag	17.00 Muskelmix	Linda N
Fredag	16.30 Aktivera Tabata	Caroline

Vecka 52

Tisdag	09:30 JULDAGS-Tabata	Caroline
Torsdag	18:30 Cirkelfys	Linda Å

Vecka 1

Måndag	09:30 NYÅRS-Tabata	Caroline
Onsdag	18:30 FTI	Carina
Torsdag	18.30 Boxfys	Maria M
Fredag	16:30 Muskelmix	Linda N

Vecka 2

Måndag	18:00 Slidebräda 19.30 Cirkelfys	Carina Linda Å
Tisdag	18.15 FTI	Helena
Onsdag	18.00 HIIT	Marie M
Torsdag	18:30 Muskelmix Challenge 60 min	Marie M
Fredag	16:30 Aktivera Tabata	Caroline