

Bemannade öppettider se resp dag

vår 2018

Måndag 7-20.30	Tisdag 7-20.30	Onsdag 7-20.30	Torsdag 7-20.30	Fredag 7-18.30	Lördag 9-12.30	Söndag 12-19.30
9.00 Jympa Station soft	9.00 Jympa Station Soft	9.00 Jympa Soft	9.00 Cirkelgym Soft	9.00 Jympa Familjeympa	9.15 Yoga	
	9.00 IW Soft					
	10.00 Cirkelgym Soft	10.00 Cirkelgym Soft	10.00 Cirkelgym Soft	10.00 Cirkelgym Soft	10.30 Jympa Knatte	
10.15 Yoga Soft			10.15 Yoga Soft		10.30 Spinning/IW	
				12.30 Dans/styrka Soft GÄSTPASS start v4		

Alla pass som startar ovanför ingår i dagkortet!

16.30 Step	17.30 Aerobic	16.45 PH 35	17.30 Jympa Medel	16.30 Jympa Bas	15.30 Styrka/IW 75 GÄSTPASS
17.00 Jympa Medel	17.30 Jympa Bas	17.30 IW 45	17.30 Cirkelgym	17.15 Spinning Intervall	17.00 Jympa Medel
18.00 Cirkelg/IW	18.00 Spinning Intervall	18.30 Cirkelg/Spin	17.45 Core 40	17.30 Step Explode Limited	17.30 Spinning Intervall
18.00 Jympa Junior	18.00 Cirkelgym X start v4	18.30 Jympa Station	18.45 Cirkelfys		18.30 Cirkelfys
18.00 Power Hour	18.30 IntervallFlex	19.10 Spinning 45 Intervall	18.45 Dans Crescendo Limited		
18.30 Spinning Distans	18.45 Skivstång 75 Intervall	19.45 Yoga	19.00 Spinning Distans		
19.10 Flex	19.00 IW Intervall				



friskis

NYCKELGYM 04.30-23.30, 365 dgr/år