

Sommarschema Fitness Club 2011 v.25 - v.34

v.25	måndag	tisdag	onsdag	torsdag	fredag	lördag	söndag
10.05							
11.30		BODYPUMP	Core 45	Spin 45			
12.00							
17.00	BODYPUMP	Aerobic	Styrka				
17.30							
17.30							
18.00	Spin	Pilates					
19.05							

v.26	måndag	tisdag	onsdag	torsdag	fredag	lördag	söndag
10.05						Spin	
11.30		BODYPUMP	Core 45	Spin 45	Styrka 50		
17.00	BODYPUMP		Styrka				
17.30				Core+45			
18.00	Spin	Pilates					
19.05							

v.27	måndag	tisdag	onsdag	torsdag	fredag	lördag	söndag
10.05						Spin	
11.30		BODYPUMP	Core 45	Spin 45	Styrka 50		
17.00	BODYPUMP		Styrka				
17.30				Core+ 45			
18.00	Spin	Pilates					
19.05							

v.28	måndag	tisdag	onsdag	torsdag	fredag	lördag	söndag
10.05						Spin	
11.30		BODYPUMP	Core 45	Spin 45	Styrka 50		
17.00	BODYPUMP						
17.30			Styrka	Core+ 45			
18.00	Spin	Pilates					
19.05							

v.29	måndag	tisdag	onsdag	torsdag	fredag	lördag	söndag
10.05						Spin	
11.30		Styrka	Core 45	Spin 45	Styrka 50		
17.00			Styrka				
17.30				Core+ 45			
18.00	Spin						
19.05							

v.30	måndag	tisdag	onsdag	torsdag	fredag	lördag	söndag
10.05						Spin	
11.30		Styrka	Core 45	Spin 45	Styrka 50		
17.00			Styrka				
17.30				Core+ 45			
18.00	Spin						
19.05							

v.31	måndag	tisdag	onsdag	torsdag	fredag	lördag	söndag
10.05						Spin	
11.30		Styrka	Core 45	Spin 45	Styrka 50		
17.00			Styrka				
17.30				Core+ 45			
18.00	Spin						

v.32	måndag	tisdag	onsdag	torsdag	fredag	lördag	söndag
10.05						Spin	
11.30		Styrka	Core 45	Spin 45	Styrka 50		
17.00			Styrka				
17.30				Core+ 45			
18.00	Spin						

v.33	måndag	tisdag	onsdag	torsdag	fredag	lördag	söndag
10.30						Spin	
11.30		Styrka	Core 45	Spin 45	Styrka 50		
17.00	BODYPUMP		Styrka				
17.30				Core+ 45			
18.00	Spin	Pilates					
19.05							

v.34	måndag	tisdag	onsdag	torsdag	fredag	lördag	söndag
10.30						Spin	
11.30		Styrka	Core 45	Spin 45	Styrka 50		
17.00	BODYPUMP		Styrka				
17.30				Core+ 45			
18.00	Spin	Pilates					
19.05							