



# Nuvarande pass!

## Gäller från vecka 2

Mån	Spinning	17.00-17.45 ,LS/JK
	Spinning lätt	18.00-18.30, LS/JK
	Athletic	18.45-19.35, Elin
Tis	Spinning	06.00-06.45, LS/JK
	"Kom igång" lätt	11.00-12.00, Mona
	TRX	17.30-18.15, Louise
Ons	Lindas mix	12.15-12.55, Linda
	Styrka	17.30-18.15, Åsa N
	Spinning	18.30-19.00
Tor	Tabata ojämn vecka	17.15-18.00, Lotta
	Styrka ojämn vecka	18.15-18.45, Åsa B
	Bootcamp jämn vecka	17.15-18.00, Tina
	Kettlebells jämn vecka	18.15-18.45, Tina
	Spinning	19.00-19.30 Tina/ Åsa B
Fre	TRX	06.00-06.40, Linda
Lör	olika varje lördag	9.00-
Sön	Spinning	17.00-17.45, Sanela

## Tänk på

Om du får förhinder och INTE avbokar ditt pass senast 2 timmar innan start, tar vi ut en avgift på 70:-.

## Boka pass

Plats på passen kan bokas, från och med sex dagar innan på, <http://event.webbiljett.se/gnosjo> alt. telefon 0370-33 11 00.

**Athletic** - styrketräningsspass med skivstång där du anpassar vikterna efter egen lust och förmåga.

**Spinning** - konditionsträning på Schwinn spinningcyklar till taktfasta instruktioner.

**Tabata -HIIT** - högintensiv intervallträning

**TRX** - den egna kroppstyngden används för att framställa styrka, balans, flexibilitet och stabilitet.

**Kettlebells** - gjutjärnsvikt, liknar kanonkula med handtag. Träna bl a styrka, uthållighet och kondition.

**BootCamp** - Tuff styrka/konditionsspass baserat på "militärträning". Passen varierar från stationsträning till hinderbana.

**Lindas mix** - Styrka/ Kondition i en salig mix.

**Styrka** - Skivstång och minibands