

Gruppträning!

Nuvarande pass!

Gäller från vecka 40

Mån	Spinning	17.00-17.45 , Lotta/ Jessica
	Spinning lätt	18.00-18.30, Lotta/ Jessica
	Athletic	18.45-19.35, Elin
Tis	Spinning	06.00-06.45, Lotta/ Jessica
	"Kom igång"	11.00-12.00, Mona
	Styrka/ kondition	16.30-17.20, Åsa B
	TRX	17.30-18.15, Louise
Ons	Lindas mix	12.15-12.55, Linda
	Styrka	18.00-18.45, Åsa N
	Spinning	19.00-19.30, Sanela
Tor	Tabata ojämn vecka	17.15-18.00, Lotta
	Bootcamp jämn vecka	17.15-18.00, Tina
	Spinning	18.15-18.45, Tina/ Louise
Fre	TRX	06.00-06.40, Linda
Lör	olika varje lördag	8.30-
Sön	Styrka	17.00-17.45, Sanela/ Åsa B
	Spinning	18.00-18.45, Sanela/ Åsa B

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/konditionspass baserat på "militärträning". Passen varierar från stationsträning till hinderbana.

Lindas mix- Styrka/ Kondition i en salig mix.

Styrka- Skivstång och minibands