

Gruppträning Hösten 2026	2026-08-28
Gäller from 7 sept med reservation för sena ändringar	
Extrapass kan läggas in med kort varsel, kolla bokningssystemet	
Passen ställs in om det är för få bokade	
MÅNDAG	
09.30 Senior 55+ (50)	
17.30 Fyspass 35 min	
18.15 PowerYoga (75)	
18.15 Spinning 45+10	
18.15 Tabata (75) Tryckhallen	
TISDAG	
09.30 Senior 55+ (50)	
18.00 HM Power (60)	
ONSDAG	
09.30 Baspass (50)	
17.10 Spinning Funktionsstöd (30)	
17.45 Fyspass (45)	
18.00 Spinning 45+10	
TORSDAG	
17.45 Box Intro (10)	
18.00 Box (55)	
18.15 Tabata (60) Tryckhallen	
FREDAG	
06.45 Fyspass (45)	
09.30 Baspass (50)	
17.00 Yoga (75)	
LÖRDAG	
09.00 Fyspass (45)	
10.00 Spinning 45+10	
SÖNDAG	
10.00 Run and Repeat (60) Utomhus vecka 36-39	
14.00 Kurs Hälsomagasinets Rörelseakademi	
15.00 Linedancekurs vecka 36-48	