

SUPER RELEASE SCHEMA

SAL A – Arenan	SAL B – Arenan	SAL C – Campus	GYM – Campus	Cykelsal – Campus	Föreläsning
				09.15–10.00 CYKEL ACTIVIO 45	09.30–11.00 Ingenting är omöjligt <i>Susanne Dalsätt</i>
10.00–11.00 BODY- COMBAT®	10.00–11.00 YOGA	10.00–11.00 BODY- PUMP®	10.00–11.00 CROSS- CAGE		
11.15–12.15 ZUMBA vs SH'BAM®	11.15–11.45 GRIT™ Cardio	11.15–12.15 BODY- STEP®		11.15–12.05 RPM®	11.15–11.45 PT BOOST
12.30–12.45 SHOW UTLOTT- NINGAR					
12.50–13.50 BODYJAM®	12.45–14.00 SPA – PROVA PÅ	13.00–13.30 GRIT™ Strength	13.00–13.45 CROSS- CAGE	13.00–13.45 CYKEL ACTIVIO 45	
		13.45–14.15 CXWORX®			13.50–14.20 PT BOOST
14.00–15.00 BODY- ATTACK®	14.15–15.15 CROSS- CHALLENGE	14.30–15.00 GRIT™ Plyo			
15.30–16.30 MRL – Live DJ	15.30–16.30 FIGHT	15.30–16.30 BODY- BALANCE®			
16.30–18.00 AFTER WORKOUT OCH UTLOTTNINGAR					