

# GRUPPTRÄNING PÅ NORDIC WELLNESS ESKILSTUNA, TUNA PARK 2018 FR.O.M. 5/3 2018

	MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
06.00							
07.00							
08.00	Kommande Morgonpass		Kommande Morgonpass	Kommande Morgonpass	Kommande Morgonpass		
09.00							
10.00	Kommande Förälder och barn	10.00 - Seniorpass ( Vecka 12 )	Kommande Förälder och barn	10.00 - Seniorpass ( Vecka 12 )		10.30 - Förälder och barn	
11.00							
12.00	Kommande Lunchpass	Kommande Lunchpass	Kommande Lunchpass	Kommande Lunchpass	Kommande Lunchpass	12.00 - Gritplyo© 30	
13.00						12.45 - SH*BAM© 45	
14.00						13.30 - Bodypump© 60	14.00 - Crosscage ( Vecka 12 )
15.00						14.30 - Cykel 45	15.00 - Bodyattack© 60
16.00		17.00 - Booty Move 30 (vecka 15 )		17.00 - Bodycombat© 45	17.30 - Sprint© 30	16.00 - Booty Move 30 ( Vecka 15 )	16.00 - Cxworx© 30
17.00	17.30 - Cxworx©	17.30 - Bodyattack© 60	17.30 - AfHo© 45	18.05 C- xworx© 30	16.30 - Zumba Fitness© 60		16.40 - Sprint© 30
18.00	18.00 Bodycombat© 60		18.15 - Gritstrength© 30 (Vecka 11)	18.45 - Bodypump© 60			17.15 - Bodybalance© 60
19.00	18.15 - Cykel 45 (vecka 11)	18.30 - Bodypump@ 60 (vecka 11)	18.30 - Cykel 30	18.45 - Crossscage (Vecka 12 )			
	19.00 - Gritplyo© 30 (Vecka 11)		19.00 - Yoga Strech 45				
	19.00 - Crosscage (Vecka 12 )						
	19.30 - Bodybalance© 60						

Med reservation för ev. ändringar. Använd vår app eller hemsida för bokning.