

Skriv ut och sätt på kylskåpet
tillsammans med din gåva
"Fitness kylskåpsmagnet"

*=extra insatt pass

Nyhetsbrev, wellnessresor, morgonpass med frukost, brett
utbud på grupppass, gratis fokusgrupper, en aktiv
medlemskalender och inte minst vår varma familjära stämning
är bara några av anledningarna till att träna på Studio Fitness

Studio Fitness vårschema

	måndag	tisdag	onsdag	torsdag	fredag	lördag	söndag
	7-21	7 – 21	7-21	7-21	7-19	9-15	15 – 20
		07.10 (45) Mage/rumpa/lår		07.10 (45) Bodyfit		09.30 Bodytoning	
	11.30 Forza NY (30)					10.30 Bodypump	
	12.00 20/20/20	12.00 Bodytoning (45)	12.00 Zumba/BF	12.00 Bodypump	11.30 Forza (45)	10.30 Pilates/coreball	
	12.00 Easyline (30)	12.00 Spin (40)	12.00 Yoga/Chiball*	12.00 Aerobic*	12.15 Yoga-Chiball	11.30* Forza	
		12.45 Core (30)			12.15 Bodyfit (45)		
			16.30 Bodypump				
	16.30 Bodytoning		17.30 Step Kondition		16.30 Bodypump		16.00 Bodytoning
	17.00 Pilates	17.00 Bodyfit	17.30 Easyline (45)	17.00 Zumba	17.00 Dansmix (30)		17.00 Salsaaerobic
	17.30 Bodycombat	17.00 Spinning Int	18.30 Stripaerobic	18.00 BodyCombat	17.30 Step (30)		17.15 Spinning (55)
	18.00 Yoga Chiball	18.00 Dance	18.30 Spinnpuls	19.00 Bodytoning			18.15 Core/Mage (45)
	18.30 Bodypump	19.00 BodyPump					18.00 Yoga*
	19.30 Zumba Team		19.30 (45) Styrka/mage				