

GRUPPTRÄNING SOMMAR 2010



TID	MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
10.00						Spinn 75 Step/Pump 75	
12.00	Spinning 60*	Step/Pump*	Spinning 60* Power Pump*	Weightstep*	Spinning 60*		
15.30							Afro Power
15.30							Spinning 60 Dubbelstep 2
17.00	Afro Power	Dance Aerobic	Step/Pump 60	Power Pump	Spinning 75 Step/Pump 75	<p>Gäller v. 21–34 2010 BOKA PÅ WWW.IDROTTSKLINIKEN.COM *körs ej vecka 27-31</p> <p>10 min innan bokad klass ska du registrera dig i receptionen, annars riskerar du att din plats säljs till drop-in kund.</p> <p>Återbud måste lämnas senast 2 timmar innan bokad klass, annars debiteras träningen.</p> <p>Missar du att avboka dig vid 3 tillfällen stängs du av från internetbokningen i 1 månad.</p> <p>Vi förbehåller oss rätten att ställa in pass om deltagarantalet är mindre än 5.</p> <p>Eventuella schemaförändringar kan ske.</p>	
17.15	Spinning 60	Spinning 60	Spinn 60	Spinning 60			
17.30	Step/Power Boll	Weightstep/Boll	Box 75	Aerobic			
18.00	Power Pump	Power Pump	Step 3	Step/Pump 90			
18.15	Spinning 75	Spinn/Pump 90	Spinn distans 90				
18.30	Box 75	Power Yoga		Core/Spinn 90			
19.00	Weight Step		Pump/core Afro Power				

Röd: Sal 1 Blå: Sal 2 Grön: Sal 3

Idrottskliniken

VÄXJÖ

ORDINARIE

ÖPPETTIDER

MÅNDAG	06.45-21.30
TISDAG	08.00-21.30
ONSDAG	06.45-21.30
TORSDAG	08.00-21.30
FREDAG	06.45-19.00
LÖRDAG	09.00-15.30
SÖNDAG	10.00-17.00

SOMMAR v.27-31

ÖPPETTIDER

MÅNDAG	06.45-20.30
TISDAG	15.00-20.30
ONSDAG	06.45-20.30
TORSDAG	15.00-20.30
FREDAG	06.45-19.00
LÖRDAG	09.00-12.00
SÖNDAG	15.00-18.00

Idrottskliniken

VÄXJÖ