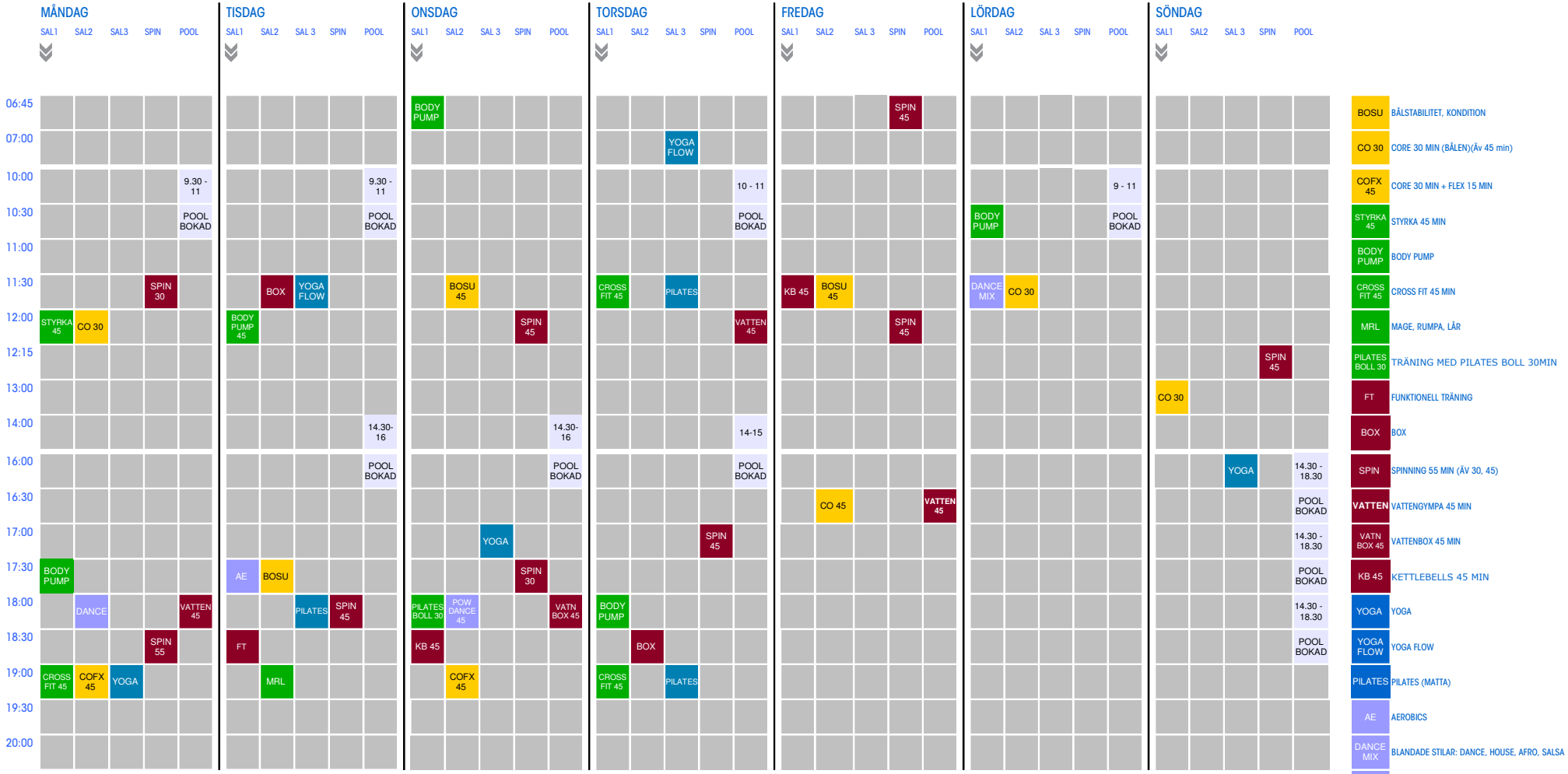
SCHEMA GRUPPTRÄNING – VÅR 2010 (från v.2)

ALLA KLASSER 55 MIN SÅVIDA ANNAT EJ ANGES (45, 30)



BOSU	BÅLSTABILITET, KONDITION
CO 30	CORE 30 MIN (BÅLEN)(Äv 45 min)
COFX 45	CORE 30 MIN + FLEX 15 MIN
STYRKA 45	STYRKA 45 MIN
BODY PUMP	BODY PUMP
CROSS FIT 45	CROSS FIT 45 MIN
MRL	MAGE, RUMPA, LÅR
PILATES BOLL 30	TRÄNING MED PILATES BOLL 30MIN
FT	FUNKTIONELL TRÄNING
BOX	BOX
SPIN	SPINNING 55 MIN (ÄV 30, 45)
VATTEN	VATTENGYMPA 45 MIN
VATN BOX 45	VATTENBOX 45 MIN
KB 45	KETTLEBELLS 45 MIN
YOGA	YOGA
YOGA FLOW	YOGA FLOW
PILATES	PILATES (MATTA)
AE	AEROBICS
DANCE MIX	BLANDADE STILAR: DANCE, HOUSE, AFRO, SALSA
DANCE	DANCE (STREET, FUNK, M.M)
POW DANCE 45	POWER DANCE, AFRO DANCE, M.M.

CORE STYRKA KONDITION & VATTEN DANCE/AEROBICS MIND & BODY

MÅNDAG - TORSDAG 06.30-22.00, FREDAG 06.30-21.00, LÖRDAG 09.00-17.00, SÖNDAG 11.00-19.00
(MED RESERVATION FÖR ÄNDRINGAR. AKTUELL INFORMATION OCH BOKNING PÅ WWW.PLANETFITNESS.SE)

Planet Fitness

SVEAVÄGEN 167. TEL 08 - 440 91 50