

MEDFIT

Gruppträningschema

Klasslängd 55 min om annat ej anges

	MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
07:00	YOGA FLOW		STYRKA (30 min)		SOMAMOVE (45 min)		
07:30			CORE (30 min)				
10:00		EASY LINE (45 min)	YOGA SLOW	EASY LINE (45 min)		BODY PUMP	HIIT (45 min)
11:00						YOGA FLOW (75 min)	PILATES
11:30	STYRKA (30 min)						
12:00	CORE (30 min)	YOGA FLOW	ZUMBA	SOMAMOVE (45 min)	BODY PUMP		
17:00	SOMAMOVE (45 min)	STYRKA			ZUMBA		
17:30	BODY PUMP		STYRKA	HIIT (45 min)	HIIT (45 min)		
18:00	YOGA SLOW	PILATES					
18:30	CORE (30 min)	HIIT (45 min)	YOGA FLOW	YOGA FLOW			
19:00		ZUMBA					