

<b>Må</b>	06.45	Spinning 45
	09.30	IndoorWalking 30
	10.00	EasyLine 30
	11.15	FunktionellCirkelTräning 45
	12.00	Spinning 30
	12.30	Core 30
	16.30	Pilates 45
	16.30	GRIT STRENGTH 30
	17.00	Les Mills TONE 30
	17.15	IndoorWalking 45
	17.15	Spinning 45
	17.30	SomaMove 45
	17.30	FunktionellCirkelTräning 45
	18.00	Core 30
	18.00	Bygg & Bränn 45
	18.30	Aerobic
	18.30	PSI
	18.30	Spinning 45
	18.45	BODYPUMP
	19.00	Bygg & Bränn 45
	19.30	NybörjarYoga
	19.30	Spinn/Pump 75

<b>Ti</b>	06.45	Tabata 30
	07.00	Yoga 45
	11.00	IndoorWalking 30
	11.15	PSI 45
	11.30	Tabata 30
	16.30	Spinning 30
	16.30	BODYPUMP 45
	17.00	Core 30
	17.00	Bygg & Bränn 45
	17.30	Yoga
	17.30	BODYPUMP
	17.30	IndoorWalking 45
	17.45	FunktionellCirkelTräning 45
	18.30	Spinning 45
	18.45	Bygg & Bränn 45
	18.45	SH`BAM 45
	18.45	BODYSTEP
	18.45	IndoorWalking 30
	18.45	Les Mills TONE 30
	19.15	EasyLine 30

<b>On</b>	06.45	Spinning 45
	09.30	IndoorWalking 30
	10.00	EasyLine 30
	11.30	Bygg & Bränn 45
	12.00	Pilates 45
	16.30	BODYPUMP
	17.00	FunktionellCirkelTräning 45
	17.30	SomaMove 45
	17.30	GRIT STRENGTH 30
	18.00	PSI 45
	18.15	Zumba 45
	18.15	BODYPUMP 45
	18.30	Bygg & Bränn 45
	19.00	Spinning 30
	19.15	YinYoga
	19.30	Core 30
	19.30	IndoorWalking 45

<b>To</b>	06.45	IndoorWalking 45
	11.15	SomaMove 45
	12.00	Spinning 30
	12.30	Core 30
	16.30	BODYPUMP 45
	16.30	IndoorWalking 30
	17.00	EasyLine 30
	17.15	IndoorWalking 45
	17.30	Les Mills TONE 45
	17.30	RPM 45
	17.30	SH`BAM 45
	18.00	FunktionellCirkelTräning 45
	18.15	BODYPUMP
	18.30	Yoga Intense 75
	19.00	Bygg & Bränn 45

<b>Fr</b>	06.45	Spinning 45
	09.30	FunktionellCirkelTräning 45
	11.15	BODYPUMP 45
	12.00	IndoorWalking 45
	12.00	Zumba 45
	16.30	Meditation
	16.45	Spinning 45

<b>Lö</b>	09.15	Yoga 75
	09.30	Bygg & Bränn 45
	09.30	BODYPUMP
	10.00	Spinning 45
	10.30	Aerobic
	10.30	Tabata 30
	10.45	FunktionellCirkelTräning 45

<b>Sö</b>	15.30	Spinning 45
	16.30	Bygg & Bränn 45
	16.45	PSI 45
	17.15	BODYPUMP
	17.30	Zumba 45
	17.30	IndoorWalking 45
	18.30	Pilates
	18.30	GRIT STRENGTH 30

Bokning sker via vår hemsida eller via "Bokningsappen" från Pastelldata.

**Anläggnings id:** 1384 (till appen)

**Användarnamn:** Din email

**Lösenord:**

"Gammalt medlemskort": Ditt medlemsnummer alt. eget lösenord

"Nytt chipkort": De 8 första siffrorna i ditt personnummer alt.eget lösenord



## Dagens WOD

<b>Må</b>	06.45	WOD 45
	11.15	WOD 45
	16.30	WOD
	17.30	WOD
	19.00	WOD

<b>Ti</b>	06.45	WOD 45
	12.00	WOD 45
	16.30	WOD
	17.30	WOD
	19.30	WOD

<b>On</b>	06.45	WOD 45
	11.15	WOD 45
	16.30	WOD
	17.30	WOD
	19.00	WOD

<b>To</b>	06.45	WOD 45
	12.00	WOD 45
	16.30	WOD
	17.30	WOD
	19.30	WOD

<b>Fr</b>	06.45	WOD 45
	12.00	WOD 45
	16.30	Team PEAK WOD 90

<b>Lö</b>	09.00	WOD
	10.15	WOD 90

<b>Sö</b>	09.00	WOD
	10.00	WOD
	15.30	WOD

Morgondagens WOD finner du varje kväll senast kl 22 på:

[www.facebook.com/BOXENinpuls](http://www.facebook.com/BOXENinpuls)



[www.facebook.com/inpuls](http://www.facebook.com/inpuls)  
[www.facebook.com/BOXENinpuls](http://www.facebook.com/BOXENinpuls)

[www.inpuls.nu](http://www.inpuls.nu)



[www.instagram.com/inpuls](http://www.instagram.com/inpuls)  
[www.instagram.com/boxeninpuls](http://www.instagram.com/boxeninpuls)

0920-22 79 00