

Vattenträning i Ägget

MÅNDAGAR

09.00 Vattenmix, 45 min
10.00 Vattenstyrka, 45 min
11.00 Vatten Body Circle, 45 min
12.00 Vatten Ballerina Training, 45 min
17.00 Vattenmix, 45 min
18.00 Vattenstyrka, 45 min

TISDAGAR

07.15 Vatten Body Circle, 45 min
10.00 Vattenmix, 45 min
11.00 Vatten Mage Rumpa Lår, 45 min
12.00 Vattenstyrka, 45 min
16.45 Vattenmix, 45 min
17.45 Vatten Zumba, 45 min

ONSDAGAR

08.45 Vattenstyrka Intensiv, 55 min
10.00 Vattenmix, 45 min
11.00 Vatten Ballerina Training, 45 min
16.00 Vattenstyrka, 45 min
17.00 Vattenmix, 45 min
18.00 Vatten Ballerina Training, 45 min

TORSDAGAR

07.15 Vattengympa, 45 min
10.00 Vattenstyrka, 45 min
11.00 Vatten Mage Rumpa Lår, 45 min
12.00 Vattenmix, 45 min
17.00 Vattenmix, 45 min
18.00 Vattenstyrka Intensiv, 55 min

FREDAGAR

10.00 Vattengympa, 45 min
11.00 Vattenmix, 45 min
12.00 Vatten Ballerina Training, 45 min
16.00 Vattenstyrka Intensiv, 55 min
17.15 Vattenstyrka, 45 min

LÖRDAGAR

09.30 Vattenmix, 45 min

SÖNDAGAR

09.30 Vattenmix, 45 min
10.30 Vattenstyrka, 45 min
11.30 Vatten Mage Rumpa Lår, 45 min
16.30 Vattenmix, 45 min

Body Circle

MÅNDAGAR

10.00 Body Circle 2, 50 min
11.00 Body Circle 2, 50 min
*12.00 Body Circle Funktionell, 55 min
14.00 Body Circle 2, 50 min
17.00 Body Circle 2, 50 min
18.00 Body Circle 2, 50 min

TISDAGAR

06.45 Body Circle 2, 50 min
09.00 Body Circle 1, 45 min
10.00 Body Circle 2, 50 min
17.00 Body Circle 2, 50 min
18.00 Body Circle 2, 50 min
*19.00 Body Circle Funktionell, 55 min

ONSDAGAR

09.00 Body Circle 2, 50 min
10.00 Body Circle 2, 50 min
17.00 Body Circle 2, 50 min
*18.00 Body Circle Funktionell, 55 min

TORSDAGAR

09.30 Body Circle 1/Stretch, 75 min
11.00 Body Circle 2, 50 min
17.00 Body Circle 2, 50 min
18.00 Body Circle 2, 50 min
*19.00 Body Circle Funktionell, 55 min

FREDAGAR

10.00 Body Circle 2, 50 min
11.00 Body Circle 2, 50 min
*12.00 Body Circle Funktionell, 55 min
18.00 Body Circle 2, 50 min

LÖRDAGAR

09.30 Body Circle 2, 50 min
10.30 Body Circle 2, 50 min

SÖNDAGAR

11.15 Body Circle 2, 50 min
17.30 Body Circle 2, 50 min

Soul Ride

MÅNDAGAR

06.45 Classic Ride, 45 min
12.00 Soulrider, 45 min
16.30 Soulrider, 45 min
17.30 Classic Ride, 75 min

TISDAGAR

11.00 Soulrider Intro, 45 min
18.00 Soulrider, 45 min
19.00 Classic Ride, 55 min

ONSDAGAR

06.45 Classic Ride, 45 min
10.00 Classic Ride, 45 min
18.00 Soulrider, 45 min

TORSDAGAR

06.45 Soulrider, 45 min
11.00 Soulrider Intro, 45 min
17.00 Soulrider, 45 min
18.00 Soulrider, 45 min

FREDAGAR

06.45 Classic Ride, 45 min
11.00 Soulrider, 45 min
17.00 Classic Ride, 55 min

LÖRDAGAR

11.30 Soulrider, 45 min

SÖNDAGAR

12.00 Classic Ride, 55 min
17.00 Soulrider, 45 min

Yoga

MÅNDAGAR

07.30 Hot Hathayoga Flow, 55 min
09.30 Yoga Nidra Meditation, 55 min
10.00 Hot Yinyoga med triggerpointmassage, 55 min
11.00 MediYoga, 70 min
16.00 Yoga Grund, 55 min
17.00 Hot Yoga, 55 min
18.00 Lugn Vinyasa, 70 min
18.00 Hot Slow Hathayoga, 55 min
19.00 Hot Vinyasa, 70 min
19.15 Hathayoga, 70 min
20.30 Restorative Yoga, 70 min

TISDAGAR

08.00 Varm Slow Flow yoga, 55 min
09.30 Yinyoga, 70 min
12.00 Hot Vinyasa, 55 min
14.00 Mantrameditation, 30 min
14.30 Gongbad, 55 min
16.00 Gravidyoga, 55 min
17.00 Kundaliniyoga, 70 min
17.00 Hot Lugn Vinyasa, 55 min
18.00 Hot Vinyasa, 70 min
18.15 Hathayoga, 70 min
19.30 Hot Yinyoga med Nidrameditation, 90 min
19.30 Yinyoga, 55 min

ONSDAGAR

*07.00 Varm Good morning, 55 min
08.00 Hot Yinyoga, 55 min
09.00 Hot lugn vinyasa, 45 min
09.45 Hot Vinyasa, 55 min
10.45 Vinyasa, 70 min
12.00 Meditation, 55 min
13.00 Hathayoga, 55 min
15.45 Yoga Grund, 55 min
16.45 Hathayoga Flow, 70 min
17.00 Hot Coreyoga, 55 min
18.00 Yoga Återhämtning, 70 min
18.15 Varm Yoga, 55 min
18.15 Hot Yinyoga, 55 min
19.30 Varm Lugn yoga för avslappning och meditation, 90 min

TORSDAGAR

08.00 Hot Yinyoga, 55 min
09.00 Lugn Vinyasa, 55 min
11.00 Kundaliniyoga, 55 min
13.00 MediYoga, 70 min
16.45 Hathayoga, 70 min
17.00 Hot Yinyoga, 70 min
18.00 Kundaliniyoga, 55 min
19.00 Gravidyoga, 55 min
18.15 Hot Vinyasa, 70 min

FREDAGAR

08.00 Hot Vinyasa, 55 min
10.45 Hot Yoga, 55 min
10.45 Slow Flow Yoga, 55 min
12.00 Hot Yinyoga, 55 min
14.00 Restorative Yoga, 90 min
16.00 Hathayoga, 55 min
16.00 Hot happy afterwork flow, 75 min
17.15 Yinyoga, 70 min

LÖRDAGAR

09.30 Hot Coreyoga, 55 min
10.00 Kundaliniyoga, 70 min
10.30 Hot Lugn Vinyasa, 55 min
11.45 Hathayoga 2, 75 min
14.00 Yinyoga med meditation, 90 min
15.30 MediYoga, 70 min

SÖNDAGAR

09.30 Hathayoga Flow, 70 min
10.45 Yinyoga med Nidrameditation, 90 min
11.45 Hot Yinyoga, 70 min
13.30 Gravidyoga, 55 min
14.30 Hot Yinyoga, 55 min
14.45 Power Vinyasa, 70 min
16.00 Ashtanga yoga, 90 min
16.15 Hot Yoga, 55 min

Övrig Träning

MÅNDAGAR

09.00 Ageless Mobility, 55 min
10.00 Mage Rumpa Lår, 45 min
11.00 Muskelpass, 55 min
15.00 Dans, 55 min
15.30 Power of Breath, 30 min
16.30 Muskelpass, 45 min
17.00 Pilates, 55 min (YS)
17.15 Zumba, 55 min
18.15 Mage Rumpa Lår, 45 min
19.00 Core, 30 min

TISDAGAR

09.00 Pilates, 45 min
09.00 Pilates, 55 min
09.15 Hot Ageless Mobility, 45 min
10.00 Dans, 55 min
11.00 Spinal Movement, 55 min (YS)
11.00 Muskelpass, 55 min
12.15 Muskelpass, 45 min (YS)
13.45 Qi Gong, 55 min
14.45 Muskelpass, 55 min
16.45 Mage Rumpa Lår, 45 min

17.30 Body pump, 55 min
18.30 Zumba, 55 min
19.45 BoXfit, 55 min

ONSDAGAR

06.45 Mage Rumpa Lår, 45 min
09.00 Zumba, 55 min
09.30 Core, 30 min (YS)
10.00 Spinal Movement, 45 min (YS)
10.00 Zumba, 55 min
11.00 Muskelpass, 55 min
12.00 Dans, 55 min
15.00 Qi Gong, 45 min
16.30 Mage Rumpa Lår, 55 min
17.30 Zumba, 55 min
18.30 Muskelpass, 55 min
19.15 Pilates, 55 min (YS)
19.30 Mage Rumpa Lår, 55 min

TORSDAGAR

10.00 Dans, 55 min
10.15 Hot Ageless Mobility, 45 min
11.00 Mage Rumpa Lår, 45 min
12.00 Body Pump, 45 min

15.45 Zumba, 55 min
16.45 Core, 30 min
17.15 Mage Rumpa Lår, 45 min
18.00 Body pump, 55 min
19.00 Box, 75 min

FREDAGAR

09.00 Pilates, 45 min (YS)
09.45 Mage Rumpa Lår, 45 min
10.00 Ageless Mobility, 45 min (YS)
10.30 Core, 30 min
11.30 Zumba Party, 80 min
16.30 Aerobic, 55 min
17.30 Groove, 75 min

LÖRDAGAR

10.00 Mage Rumpa Lår, 55 min
11.00 Dans, 55 min
12.00 Box, 75

SÖNDAGAR

10.00 Body pump, 55 min
17.00 Zumba, 55 min
17.30 Pilates, 55 min (YS)

* Ny klass