

# Gruppträning hösten 2021

From 4 oktober

Detta schema är preliminärt och kan ev komma att ändras. Vår BOKA sidan på nätet är alltid det korrekta schemat.

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
11.00-11.30 L <b>LES MILLS CORE™30</b> Anne	10.15-11.15 L <b>CIRKEL 55 Senior</b> Annica	11.00-11.30 C <b>RPM® 30©</b> Annica	09.20-10.20 Q <b>LM TONE®60 Senior</b> Anne	10.15-10.45 C <b>CYKEL 30 Senior</b> Annica	09.30-10.00 L <b>LES MILLS CORE™30</b> Sirpa	18.10-19.10 L <b>BODYPUMP®60</b> Lena
14.00-14.45 L <b>ZUMBA®45 Senior</b> Anne	13.30-14.15 L <b>CIRKEL 45 Senior+</b> Annica	11.40-12.10 L <b>YOGA 30</b> Anne	11.30-12.45 Y <b>Restorative yoga 75 min</b> Maine (start v 42)	11.00-12.00 Q <b>MINDFULYOGA 60</b> Anne		18.10-19.10 Q <b>BODYBALANCE®60</b> Riitta
18.25-18.55 L <b>LES MILLS CORE™30</b> Hanna N	18.30-19.15 Q <b>DANCEMIX 45</b> Anne och Mari	18.00-18.30 L <b>GRIT Nano ®30</b> Adde	18.30-19.40 Y <b>YIN YOGA 70 min</b> Maine (ej v 40-41)	12.00-12.45 L <b>BODYPUMP®45</b> Hanna		
19.05-19.50 C <b>iMEiT cykel 45</b> Elin	18.45-19.30 L <b>BODYPUMP®45</b> Sirpa (start v 41)	18.45-19.15 L <b>LES MILLS CORE™30</b> Riitta	18.30-19.40 Y <b>YOGA 70 min</b> Linda E (v 40-41)	14.15-14.45 SH <b>AQUA 30</b> Ingrid/Anne		
19.00-20.00 SH <b>AQUA 60</b> Klara/Linda	19.00-19.45 C <b>RPM® 45©</b> Lena B	19.25-20.10 C <b>iMEiT 45</b> Sirpa	18.45-19.30 L <b>BODYPUMP®45</b> Riitta			
19.05-19.50 L <b>LES MILLS TONE™®45</b> Hanna N	19.30-20.15 Q <b>BODYBALANCE®45</b> Lollo	19.25-20.10 L <b>LES MILLS TONE™®45</b> Riitta (start v 41)	19.00-20.00 SH <b>AQUA 60</b> Ingrid/Klara			
20.00-20.45 L <b>HIIT 45</b> Elina	20.00-20.45 L <b>CIRKEL 45</b> Jonas					



Vi kör lansering på dom nya LesMills klasserna under perioden söndag den 3/10- onsdag den 6/10  
Team Teach på klasserna samt en gåva till alla som deltar.  
Se hemsidan [www.storsjohallen.se](http://www.storsjohallen.se) för mer info.