

ÖPPET HELA SOMMAREN 2018!

Gruppträningschema 18/6 - 31/8

Dag	Tid	Grupp
Måndag	11.00-11.45	Kraft & Balans
	17.00-18.00	Pilates
	17.30-18.15	Cirkelträning
	18.15-18.45	Avspänning
Tisdag	10.00-11.00	Pilates
Onsdag	10.30-11.30	Kaffepasset
	17.30-18.15	Ryggstyrka station
Torsdag	11.00-12.00	Cirkelträning
Fredag	11.00-12.00	Kraft & Balans
Fredag	13.00-14.00	Plusgrupp

Onsdag	8.00-10.15	vattengympa 3 grupper à 45 min, Åby. Start 22/8
--------	------------	--

Öppettider 11/6 - 21/6

måndag - torsdag 8.00-19.00

fredag 8.00-17.00

Lördagar stängt fr.o.m 2/6

Midsommar: 21/6 stänger vi kl. 16.00

22/6 STÄNGT!



Öppettider 25/6 - 17/8

måndag & onsdag 10.00-19.00

tisdag & torsdag 8.00-17.00

fredag 8.00-15.00

Öppettider 20/8 - 31/8

måndag 10.00-19.00

tisdag 8.00-17.00

onsdag 8.00-19.00

torsdag 8.00-17.00

fredag 8.00-15.00



**TRÄNA REGELBUNDET ÄVEN
I SOMMAR!**

**VAR MED I VÅR
TRÄNINGSMANING:**

**TRÄNA 10 GÅNGER LÄMNA
IN TIOKORTET OCH VAR MED I
VÅR LOTTDAGNING VARJE
MÅNAD UNDER SOMMAREN -
MED GODA CHANSER TILL FIN
VINST!**

VÄLKOMMEN!

**ORDINARIE ÖPPETTIDER OCH
GRUPPTRÄNINGSSCHEMA
FR.O.M. 3/9**