



Sommarschema 2023

Från 01.05-03.09.2023

	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
Morgonklasser		06:45 Kettlebell30 Linus Nyckelgymnsklass			06:45 Cycling30 Peijo 07:15 Les Mills CORE®30 Peijo		
10:00	SeniorCirkel45 Linda					10:30 Cycling30/60 Varierande instruktör*	
11:00						Super Saturday Varierande klass och instruktör*	Nyckelgymnsklass Varierande klass och instruktör*
16:30	16:30 BODYCOMBAT®60 Malin S 16:30 ACT45 Malin G		16:45 BODYJAM®60 Kimberly	BODYBALANCE®60 Tracey	16:30 Cycling30/45 Varierande instruktör* 17:00 BODYPUMP®45 Christa		
17:00	17:15 Cycling30/60 Patrik		Cycling30/45/60 Ia	GymPower45 Linda	<p>Vi håller öppet för nyckelgym dygnet runt.</p> <p><u>Bemannade öppettider:</u></p> <p>Måndag - Torsdag 09:00–21:00 Fredag 06:30–18:30 Lördag 10:00–14:00 Söndag Endast nyckelgym</p> <p>Må bra med oss!</p> <p>*Ni hittar information om klasser med varierande instruktör på vår hemsida www.traningsverket.fi</p> <p>Följ oss på: Facebook: Träningsverket Åland Instagram: traningsverketaland</p>		
17:30		GRIT Strength®30 Malin G	17:45 Kettlebell45 Linn	17:30 Cycling30/60 Emma 17:45 BODYCOMBAT®45 Jessica			
18:00	BODYPUMP®60 Ia	BODYATTACK®45 Jessica	Les Mills CORE®45 Sarah/Malin S	18:15 GRIT Strength®30 Linda			
18:30		Cycling30 Sofie R/Camilla		SH' BAM®45 Christa			
19:00	Stretch30 Ia	19:05 Core - Cirkel30 Camilla	19:00 YinYoga60 Kimberly 19:15 BODYPUMP®60 Patrik				
20:00	BODYBALANCE®60 Jenny						