

Sommarschema 2024

Från 06.05.2024 - 01.09.2024

	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
Morgonklasser	07:30 Cycling 30/45 Mysan Nyckelgymnsklass (ej i juli)		06:15 CirkelMix 45 Emelie S Nyckelgymnsklass		06:45 Cycling 30 Frida		
10:00	SeniorCirkel 45 Linda		HappyParent 45 Emelie S (ej i juli)		07:15 Les Mills SHAPES™ 30 Frida	10:30 Cycling 30/60 Varierande instruktör*	
11:00			GymPower 45 Linda	BODYSTEP® 45 Camilla	15:15 Zumba® 60 Linnea	Supersaturday Varierande klass och instruktör*	
16:30	ACT 45 Malin G BODYCOMBAT® 60 Malin S	GymPower 45 Linda		BODYBALANCE® 60 Tracey	Cycling 30 Peijo		18:00 Varierande klass Christa Nyckelgymnsklass (ej i juli)
17:00	17:15 Cycling 30/60 Patrik	17:30 BODYJAM® 30 Kimberly (ej i juli)	Les Mills CORE™ 45 Sarah/Malin S	17:30 Cycling 30 Linda N-G	Les Mills CORE™ 30 Peijo		
17:30	17:45 Les Mills SHAPES™ 45 Frida	17:45 GRIT Strength® 30 Linda	BODYCOMBAT® 45 Camilla	17:45 BODYJAM® 30 Kimberly	<p>Vi håller öppet för nyckelgym dygnet runt.</p> <p>Bemannade öppettider:</p> <p>Måndag - torsdag 09:00 - 20:00 Fredag 06:30 - 18:00 Lördag 10:00 - 14:00 Söndag Endast nyckelgym</p> <p>Må bra med oss!</p> <p><i>*Ni hittar information om klasser med varierande instruktör på vår hemsida www.traningsverket.fi</i></p>		
18:00		18:15 BODYSTEP® 30 Christa	Zumba® 60 Linnea	GRIT Strength® 30 Malin G			
18:30	18:45 BODYPUMP® 60 Ia	Cycling 30 Emelie W	Cycling 45 Sofie (ej i juli)	Les Mills SHAPES™ 45 Kimberly			
19:00		CoreTabata 30 Christa	PranaYoga 75 Inese	19:30 YinYoga 60 Tina			
20:00	BODYBALANCE® 60 Jenny	19:30 Stretch 30 Christa	19:15 BODYPUMP® 60 Patrik				

Följ oss på: Facebook: Träningsverket Åland Instagram: traningsverketaland
TikTok: @traningsverketaland