

Pigg & Frisk

Våren 2010



Måndag:

Pump (65 min)	18.00
Spincycling (45 min)	18.30
Boxing (60 min)	19.20

Tisdag:

Spincycling (35 min)	17.50
Core (30 min)	18.30
Afropowerdance	19.05

Onsdag:

Redskapsträning (45 min)	10.00
Pilates (75 min)	11.00
Pilates (75 min)	18.00
Cirkelträning (75min)	18.00
Spincycling	18.30

Torsdag:

Pump (65 min)	18.00
Tai Chi (60 min)	19.30

(Med reservation för ändringar.)