

Gruppträning Sporthuset Gävle hösten 2022

Passen genomförs på **Sporthuset Gävle Strand** och **Sporthuset Söder**

Måndag	Tisdag	Onsdag
08.45 Muskelpass Lätt/Dag Catarina, 60	05.45 Bodypump/HIT-Styrka Rikard/Madde, 45	05.45 HIT/ Styrka Madde 45
10.00 YinYoga Catarina, 60	10.00 Zumba Gold Hanna, 60	08.45 Muskeltabata Lätt/Dag Catarina, 60
11.45 Tabata Hanna, 45	11.30 Spinning Catarina, 45	10.00 Gympa Lätt/Dag Hanna, 60
17.00 HIT-Styrka Janina, 45	17.00 Strong Cajsa/Madeleine, 45	11.30 Core Catarina, 45
17.15 Spinning Benitha, 45	17.00 Core Susanne, 45	17.00 HIT-Styrka Janina, 45
17.30 Zumba Wallace, 60	17.30 Spinning Weronica, 45	17.00 Body Pump Cajsa 30
18.05 Jumping Emma, 45	18.00 PE-One Camilla,45	18.00 Spinning Ing-Marie D, 45
18.30 Spinning Ing-Marie, 45	18.00 Spinning Liz, 45	18.15 Zumba GS Jessica, 60
18.40 BodyPump Rikard 60	18.00 Zumba Toning Jessica, 60	18.30 Spinning Camilla A, 45
19.00 Dagens WOD Annelie, 60	18.30 Spinning Kristofer, 45	19.25 HIT-styrka Camilla, 45
	18.30 Dagens WOD Simon, 60	
	19.00 Kettlebells Liz, 45	
	19.20 Pump It Up Rikard, 30	
Torsdag	Fredag	Lördag
05.45 Spinning Jenny 45	10.00 Zumba Gold Wallace 60	09.15 Yoga Jessica A, 75
10.00 Jumping Lätt/Dag Tina, 40	11.45 Spinning Jessica A , 45	09.15 Spinning Kristofer, 45
11.45 Tabata Catarina 45	16.30 Bodypump Susanne, 45	11.00 Bodypump Maria, 45
17.00 Zumba Beatrice, 60	16.30 Zumba Rosa, 60	10.15 Jumping Agnes, 45
17.15 Spinning Maria S, 45		
17.30 Jumping Tina, 50	16.30 AW pass GS (30/9, 28/10, 25/11, 9/12)	15.50 Zumba Caroline, 60 min ojämsna veckor
18.10 Strong Cajsa, 45	16.30 AW pass Söder (14/10, 11/11)	17.00 Strong GS Madeleine, 60
18.30 Dagens WOD Boxen, Lisa		17.00 HIT Styrka Camilla, 60
18.40 PulseTabata Katja, 45		18.10 Kettlebell GS Liz, 45
19.00 Bodypump Glenn/Cajsa 60		18.10 Core Camilla, 45
19.45 Yin Yoga GS Jessica A 60		19.10 YinYoga Camilla, 60
		Söndag