

Gruppträning Sporthuset Gävle Hösten 2021

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

**OBS! Grå markerade pass startar senare under hösten**

Måndag	Tisdag	Onsdag
<b>05.45 Spinning</b> Jenny M, 45	<b>05.45 Body Pump</b> Rikard 45	<b>05.45 HIT/ Styrka</b> Madde 45
<b>08.45 Muskelpass 65+</b> Catarina, 60	<b>10.00 Zumba Gold</b> Kikki, 60	<b>10.00 Gympa65+</b> Hanna, 60
<b>11.45 Tabata</b> Hanna, 45	<b>11.30 YinYoga</b> Catarina, 60	<b>11.45 Core</b> Catarina, 45
<b>17.00 HIT</b> Janina, 45	<b>11.45 Body Pump</b> Erica 45	<b>17.00 HIT-Styrka</b> Janina, 45
<b>17.15 Spinning</b> Benitha, 45	<b>17.00 Core</b> Elsa, 45	<b>17.00 Body Pump</b> Maria 30
<b>17.30 Zumba</b> Wallace, 60	<b>17.00 Strong</b> Madde, 45	<b>18.15 Zumba</b> GS Jessica, 60
<b>18.05 Jumping</b> Emma, 45	<b>17.30 Spinning</b> Weronica, 45	<b>18.15 Spinning</b> Camilla,45
<b>18.30 Spinning</b> Erika A, 60	<b>18.00 PE-One</b> Camilla,45	<b>18.45 Teknikpass Boxen</b> Annelie,30
<b>18.30 Dagens WOD</b> John, 60	<b>18.00 Zumba Toning</b> Jessica, 60	<b>19.10 HIT-styrka</b> Camilla, 45
<b>18.40 BodyPump</b> Rikard 60	<b>18.30 Spinning</b> Kristofer, 45	<b>19.15 Dagens WOD</b> Annelie,60
	<b>19.00 Kettlebell</b> Liz, 45	
	<b>19.10 Pump it up</b> Rikard, 30	

Torsdag	Fredag	Lördag
<b>05.45 Spinning</b> Jenny 45	<b>10.00 Zumba Gold</b> Wallace 60	<b>09.15 Yoga</b> Jessika A, 75
<b>11.45 Tabata Styrka</b> Catarina 45	<b>11.45 Spinning</b> Erica 45	<b>09.30 Spinning</b> Kristofer, 45
<b>17.00 Zumba</b> Hanna, 60	<b>17.15 HIT Styrka</b> Elsa, 45	<b>11.00 Body Pump</b> Maria, 45
<b>17.15 Spinning</b> Maria S, 45		
<b>17.30 Jumping</b> Tina, 50		<b>Söndag</b>
<b>18.10 PulsTabata</b> Katja, 45		<b>11.00 Strong</b> Madde, 60
<b>18.40 Strong</b> Wallace,45		<b>16.00 Zumba</b> GS Caroline, 60
<b>18.30 Dagens WOD</b> Boxen Julle		<b>17.00 HIT Styrka</b> Camilla, 60
<b>19.00 Body Pump</b> Glenn/Cajsa 60		<b>17.00 Spinning</b> alternerande, 45
<b>19.45 Yin Yoga</b> GS Camilla 60		<b>18.00 Kettlebell</b> GS Liz, 45
		<b>18.10 Core</b> Camilla, 45
		<b>19.10 YinYoga</b> Camilla, 60