

## Gruppträning Sporthuset Gävle hösten 2022

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

Måndag	Tisdag	Onsdag
<b>08.45 Muskelpass 65+</b> Catarina, 60	<b>05.45 Bodypump/HIT-Styrka</b> Rikard/Madde, 45	<b>05.45 HIT/ Styrka</b> Madde 45
<b>10.00 YinYoga</b> Catarina, 60	<b>10.00 Zumba Gold</b> Hanna, 60	<b>08.45 Muskeltabata 65+</b> Catarina, 60
<b>11.45 Tabata</b> Hanna, 45	<b>11.30 Spinning</b> Catarina, 45	<b>10.00 Gympa65+</b> Hanna, 60
<b>17.00 HIT-Styrka</b> Janina, 45	<b>17.00 Strong</b> Cajsa/Madeleine, 45	<b>11.30 Core</b> Catarina, 45
<b>17.15 Spinning</b> Benitha, 45	<b>17.00 Core</b> Susanne, 45	<b>17.00 HIT-Styrka</b> Janina, 45
<b>17.30 Zumba Wallace, 60</b>	<b>17.30 Spinning</b> Weronica, 45	<b>17.00 Body Pump</b> Cajsa 30
<b>18.05 Jumping</b> Emma, 45	<b>18.00 PE-One</b> Camilla,45	<b>18.00 Spinning</b> Ing-Marie D, 45
<b>18.30 Spinning</b> Ing-Marie, 45	<b>18.00 Spinning</b> Liz, 45	<b>18.15 Zumba</b> GS Jessica, 60
<b>18.30 Dagens WOD</b> Annelie, 60	<b>18.00 Zumba Toning</b> Jessica, 60	<b>18.30 Spinning</b> Camilla A, 45
<b>18.40 BodyPump</b> Rikard 60	<b>18.30 Spinning</b> Kristofer, 45	<b>18.45 Teknikpass Boxen</b> Annelie, 30
	<b>19.00 Kettlebells</b> Liz, 45	<b>19.15 Dagens WOD</b> Annelie,60
	<b>19.20 Pump It Up</b> Rikard, 30	<b>19.25 HIT-styrka</b> Camilla, 45
Torsdag	Fredag	Lördag
<b>05.45 Spinning</b> Jenny 45	<b>10.00 Zumba Gold</b> Wallace 60	<b>09.15 Yoga</b> Jessica A, 75
<b>10.00 Jumping lätt</b> Tina, 40	<b>11.30 Core</b> Catarina,45	<b>09.15 Spinning</b> Kristofer, 45
<b>11.45 Tabata</b> Catarina 45	<b>11.45 Spinning</b> Jessica A , 45	<b>11.00 Bodypump</b> Maria, 45
<b>17.00 Zumba</b> Beatrice, 60	<b>16.30 Bodypump</b> Susanne, 45	
<b>17.15 Spinning</b> Maria S, 45	<b>16.30 AW pass GS</b> (26/8, 30/9, 28/10, 25/11, 9/12)	<b>10.15 Strong</b> Madde, 60
<b>17.30 Jumping</b> Tina, 50		<b>16.00 Zumba</b> GS Caroline, 60
<b>18.10 Strong</b> Cajsa, 45		<b>17.00 HIT Styrka</b> Camilla, 60
<b>18.30 Dagens WOD/HIT</b> Boxen Julle		<b>18.00 Kettlebell</b> GS Liz, 45
<b>18.40 PulseTabata</b> Katja, 45		<b>18.10 Core</b> Camilla, 45
<b>19.00 Bodypump</b> Glenn/Cajsa 60		<b>19.10 YinYoga</b> Camilla, 60
<b>19.45 Yin Yoga</b> GS Jessica A 60		
		Söndag