

# Gruppträning Sporthuset Gävle hösten 2023

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

Måndag	Tisdag	Onsdag
<b>08.45 Muskelpass Lätt/Dag</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 Tabata</b> Catarina, 60
<b>11.45 Tabata</b> Hanna, 45	<b>10.00 Easyline</b> Catarina, 45	<b>10.00 Gympa Lätt/Dag</b> Hanna, 60
<b>16.30 Funktionell 3D-styrka</b> Erica, 45	<b>11.30 Spinning</b> Catarina, 45	<b>11.30 Tabata</b> Vendela, 45
<b>17.00 HIT-Styrka</b> Janina, 45	<b>17.00 Core</b> Susanne, 45	<b>16.30 Spinning</b> Erica, 45
<b>17.15 Spinning</b> Benitha, 45	<b>17.00 Strong</b> Madeleine, 45	<b>17.00 HIT-Styrka</b> Janina, 60
<b>17.30 Zumba</b> Wallace, 60	<b>18.00 HIT Styrka</b> Camilla,45 GS	<b>17.00 Body Pump</b> Maria, 60
<b>18.00 Boxen-Lyftteknik</b> Kreft, 30 min	<b>18.00 Spinning</b> Liz, 45	<b>18.00 Spinning-Easyline</b> Ing-Marie D, 60
<b>18.05 Jumping</b> Emma, 45	<b>18.00 Zumba Toning</b> Jessica, 60	<b>18.15 Zumba</b> Jessica, 60
<b>18.30 Spinning-Easyline</b> Weronica, 60	<b>18.00 Dagens WOD</b> Boxen, Annelie, 60	<b>18.30 Spinning</b> Camilla A, 45
<b>18.30 Dagens WOD</b> Boxen, Kreft, 60	<b>18.15 Spinning</b> Kristofer, 45	<b>19.25 Funktionell 3D-Styrka</b> Camilla, 45
<b>18.40 BodyPump</b> Rikard 60	<b>19.00 Kettlebells</b> Liz, 45	
	<b>19.10 Pump It Up</b> Rikard, 30	
Torsdag	Fredag	Lördag
<b>06.00 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/Dag</b> Tina, 45	<b>11.45 Spinning</b> Evelina/ Erica, 45	<b>09.15 Spinning</b> Kristofer, 45
<b>11.45 Tabata</b> Catarina, 45	<b>11.45 Bodypump</b> Susanne, 45	<b>11.00 Bodypump</b> Maria, 60
<b>17.00 Zumba</b> Beatrice/Hanna, 60	<b>16.45 Cirkelträning</b> Pernilla, 45	<b>10.15 Jumping</b> Agnes, 45
<b>17.15 Spinning</b> Maria S, 45		
<b>17.15 Jumping</b> Tina, 50		<b>Söndag</b>
<b>18.00 Dagens WOD</b> Boxen, Julle/Johanna, 60 min		<b>15.50 Zumba</b> Rosa, 60
<b>18.10 BodyPump</b> Cajsa/Glenn, 45		<b>17.00 Strong</b> Medeleine, 60
<b>19.05 Strong</b> Cajsa 45		<b>17.00 HIT Styrka</b> Camilla, 60
<b>19.45 Yin Yoga</b> GS Jessica A 60		<b>18.10 Kettlebell</b> GS Liz, 45
		<b>18.10 Core</b> Camilla, 45
		<b>19.10 YinYoga</b> Camilla, 60