

Gruppträning Sporthuset Gävle våren 2023

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 Tabata 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 Core Susanne, 45	11.30 Core Catarina, 45
17.15 Spinning Benitha, 45	17.00 Strong Madeleine, 45	17.00 HIT-Styrka Janina, 60
17.30 Zumba Wallace/Hanna, 60	18.00 PE-One Camilla,45	17.00 Body Pump Maria, 60
18.05 Jumping Emma, 45	18.00 Spinning Liz, 45	18.00 Spinning Ing-Marie D, 45
18.30 Boxen-Teknikpass Annelie, 30	18.00 Zumba Toning Jessica, 60	18.15 Zumba Jessica, 60
18.40 BodyPump Rikard 60	18.15 Spinning Kristofer, 45	18.30 Spinning Camilla A, 45
19.00 Dagens WOD Annelie, 60	18.30 Dagens WOD Simon, 60	19.25 HIT-styrka Camilla, 45
	19.00 Kettlebells Liz, 45	
	19.10 Pump It Up Rikard, 30	
Torsdag	Fredag	Lördag
06.00 Spinning Jenny, 45	10.00 Zumba Gold Wallace, 60	09.15 Yoga Jessica A, 75
10.00 Jumping Lätt/Dag Tina, 45	11.45 Spinning Jessica A , 45	09.15 Spinning Kristofer, 45
11.45 Tabata Catarina, 45	11.45 Bodypump Susanne, 45	11.00 Bodypump Maria, 60
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		Söndag
18.10 Strong Cajsa, 45		15.50 Zumba Caroline, 60 jämna veckor
18.30 Dagens WOD Boxen, Lisa		17.00 Strong Medeleine, 60
19.05 Bodypump Glenn/Cajsa 60		17.00 HIT Styrka Camilla, 60
19.45 Yin Yoga GS Jessica A 60		18.10 Kettlebell GS Liz, 45
		18.10 Core Camilla, 45
		19.10 YinYoga Camilla, 60