


Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
05:50 Bodypump 30 Sofie	06:30 Bodypump 30 Heidi	05:50 CXworx 30 Sofie	05:50 CXworx 30 KW	06:00 Tabata styrka 30 MW		
06:30 Spinning 45 Sofie					09:30 Mix (separat schema) T o m vecka 15	08:30 Yoga 75 TJ jämn v. 09:15 Yoga 75 KE udda v.
12:10 *BodyPump 30 Ida	12:10 Spin.Sprint 30 Sofie	12:10 GRIT Str. 30 jämn v. BodyAttack 30 udda v.	12:10 *Tabata 30 SJ/ME	12:10 CXworx 30 ME/KW		
14:00 SeniorSpinning YK		15:00 Motionsgympa A-LP	14:00 SeniorSpinning YK	12:45 BodyBalance 30 ME OBS! Ej varje vecka, kolla app.		
15:00 Motionsgympa A-LP		16:20 BodyCombat 45 ER OBS! Startar v. 14			15:30 Mix (separat schema) T o m vecka 15	16:20 Dance 50 Réka/Maja
16:45 BodyAttack KW		17:00 BodyPump Titti		16:30 BodyPump 45 Heidi		17:00 Spin.Sprint 30 jämn v. 17:00 Spin.HIIT 45 udda v.
17:00 BodyPump AW Kolla app för startdatum!.	16:45 BodyPump 45 SR	17:15 *Spin.Activio 45 AA	17:30 CXworx 30 Annika	17:00 Spin.RPM 45 GS		17:15 *BodyAttack 30 växl.
17:00 Spin.RPM 45 EK	17:40 Spin. Activio 40 SR	17:20 BodyAttack 45 AN/EL	17:30 TRX 30 Sara t o m 20/3	17:15 BodyAttack 45 AN/EL		17:15 BodyPump 30 växl.
17:50 CXworx 30 Alva	17:40 Tabata 40 Sissi	18:10 *Yoga 40 Titti	18:10 Yoga 30 Sara t o m 20/3	17:30 Grit Str. 30 AF/A-C A		17:50 GRITCardio 30 MB/MS
18:10 GRIT Str. 30 AF/MB	18:15 BodyBalance ME/MS	18:10 CXworx 30 MS	18:10 Spin.Sprint 30 AK			17:50 *CXworx 30 Malin E.
18:30 FightForFit 45 AN	18:30 CXworx 30 Alva	18:20 Spin.Sprint 30 Ida	18:10 BodyStep 45 Elin L.	*gratis för medlemmar i Nonstop (Ljby kommun)		18:30 BodyBalance MS/ME
18:50 Liukkus Movement		19:00 BodyJam Mikaela	18:50 BodyPump Marlene			18:30 BodyCombat Erik

Träningskort Dag

Alla pass med start senast kl. 16:00:
950 kr (för 6 månader)

Inlösen träningskort.

Träningskort på annat gym?
Träna gratis hos oss under uppsägningstiden (max 3 mån).

Spinning bokas i bokningsappen, övrigt drop-in.

Passen är 60 minuter om inget annat står på schemat.
Passändringar aviseras i bokningsappen (ladda ner Pastelldata id=1706, anv.namn=din epost, lösen=dina 8 siffror ÅÅÅÅMMDD).



Träna



tranaljungby

www.jagvilltrana.nu

