

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
05:50 Bodypump 30 Sofie		05:50 CXworx 30 Sofie	06:00 CXworx 30 Katharina	06:00 Tabata 30 Malin W		
06:30 Spin.Sprint 30 Sofie		09:30 Spin.RPM 45 Gullvi	10:00 SeniorSpinning YK start v.35		09:30 Mix (separat schema) start 21/9	08:30 Yoga 75 Therese J endast jämna veckor
12:15 *Bodypump 30 Ida	12:10 Spin.Sprint 30 Sofie	12:10 BodyAttack 30 KW	12:10 *Tabata 30 SJ, ME	12:10 CXworx 30 ME, KW		
14:00 SeniorSpinning YK start v.35						
15:00 Motionsgympa A-LP		15:00 Motionsgympa A-LP			15:30 Mix (separat schema) start 21/9	
		17:00 BodyPump Titti		16:30 BodyPump 45 Heidi		17:10 Spin.Sprint 30 Ida
17:15 BodyAttack 45 KW	17:15 Bodypump 45 AmW	17:00 *Spin.Activio 45 AgK	17:15 TRX 40 Sara	17:00 Spin.RPM 45 Gullvi 17:00 Spinning 45 Elin		17:15 BodyAttack 30 AN FH
17:15 Spin.RPM 45 TR	17:30 CXworx 30 Fia	17:15 Tabata 30 AmW	17:30 CXworx 30 Annika	17:30 GRIT str. 30 AF MB	höst 2019 gäller till 15 dec	17:15 BodyPump 30 växl.
17:30 Bodybalance ME	18:05 Spin.Activio 45 Sara	17:55 *CXworx 30 Marlene	18:05 Bodybalance 45 LL			17:50 GRIT cardio 30 MB athletic 30 MS
18:10 CXworx 30 Alva	18:10 Tabata 40 Sissi	18:10 Yoga 45 Titti	18:10 Spin.Sprint 30 AnK			17:50 CXworx 30 Malin E
18:45 Sh'Bam 45 Zia	18:10 Bodycombat 45 FH ER	18:30 Spin.Sprint 30 IP AnK	18:10 Bodyattack 45 FH AN	* gratis för medlemmar i Nonstop (Ljby kommun)		18:30 *Bodybalance MS
18:45 GRIT str. 30 MB AF	19:00 TRX core 20 Sissi	18:40 Bodyjam Mikaela	19:00 BodyPump Marlene			18:30 Bodycombat Erik

Träningskort Dag

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

Inlösen träningskort

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

Spinning och TRX bokas i bokningsappen, övrigt drop in.

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

 Träna

 tranaljungby

www.jagvilltrana.nu

