

Måndag 19 okt	Tisdag 20 okt	Onsdag 21 okt	Torsdag 22 okt	Fredag 23 okt	Lördag 24 okt	Söndag 25 okt
		08.00-09.00 <b>GYMMIX MEDEL</b> <i>Stig</i>			08.00-09.00 <b>GYMMIX MEDEL</b> <i>Stig</i>	
	10.30-11.30 <b>GYMMIX LÄTT</b> <i>Gun</i>	10.30-11.30 <b>DANSMIX</b> <i>Elisabeth</i>				
12.15-12.45 <b>HIIT</b> <i>Titti</i>	12.15-12.45 <b>HIIT</b> <i>Elin</i>		12.15-12.45 <b>HIIT</b> <i>Titti</i>	12.15-12.50 <b>SOMA MOVE</b> <i>Johanna</i>		
16.40-17.10 <b>Funktionell styrka &amp; rörlighet</b> <i>Lena H</i>						
17.30-18.15* <b>HIIT UTOMHUS</b> <i>Lena H, Mia</i>	17.30-18.15 <b>ZUMBA GOLD</b> <i>Sandra, Anna</i>	17.30-18.15* <b>HIIT UTOMHUS</b> <i>Mia</i>	17.15-18.00 <b>SOMA MOVE</b> <i>Johanna</i>	16.30-17.15* <b>HIIT UTOMHUS</b> <i>Lena H</i>		
	18.30-19.20 <b>ZUMBA FITNESS</b> <i>Sandra, Anna</i>	18.30-19.40 <b>YOGA</b> <i>Lena S</i>	18.45-19.45 <b>ZUMBA FITNESS</b> <i>Hanna</i>	<p><b>Läs detta innan du tränar hos oss:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Varje söndag kväll publiceras nästa veckas schema under fliken "Gymmix" på hemsidan <a href="http://www.hudikgympan.nu">www.hudikgympan.nu</a>, det kan bli både tillägg och avdrag från föregående vecka beroende på coronaläget men också beroende på instruktörerna. Ingen av våra instruktörer kommer att träna med symtom, därför kan pass också komma att ställas in med kort varsel, kolla hemsidan innan du åker och tränar (som alltid).</li> <li>- HIIT utomhus kan bli inomhus vid dåligt väder.</li> <li>- <b>Före och efter träning gäller handtvätt samt rengöring</b> av matta och redskap (tex kettlebellklot, skivstång etc), det finns såpvatten i sprayflaska samt papper att göra rent med i salen.</li> <li>- <b>Håll avstånd!</b> Minst 1,5 meter vill vi ha mellan deltagarna på passen.</li> </ul> <p><b>Stanna hemma om du har symtom.</b></p>		
	19.00-20.00* <b>SPRINGTISDAG</b> <i>Martin, Tomas</i>					

\* Samling vid Aktivitetsfabrikens huvudentré.

## VÄLKOMNA!

Frågor? Maila [gymmix@hudikgympan.nu](mailto:gymmix@hudikgympan.nu)