

Schemat gäller tom 6/3 2022 med reservation för ändringar. Ändringar meddelas på hem- & Facebooksida.

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
		08.00-09.00 Gymmix Medel <i>Stig</i>			08.00-09.00 Gymmix Medel <i>Stig</i>	
	10.30-11.30 Gymmix Lätt <i>Gun</i>	10.30-11.30 Dansmix <i>Elisabeth</i>				
	12.15-12.50 SOMA MOVE <i>Lotta</i>	12:15-12:45 HIIT <i>Anna-Karin E</i>	12:15-12:45 HIIT <i>Marie</i>	12.15-12.50 SOMA MOVE <i>Therese</i>		
17.30-18.30 Gymmix Medel <i>Stig</i>		17.15-18.00 SOMA MOVE <i>Lotta</i>	16.20-17.35 Gymmix Medel <i>Anna-Maria</i>	16.30-17.15 HIIT <i>Lena H</i>		
17.15-18.00 CIRKELFYS <i>Lena H</i>	18.15-19.00 HIIT <i>Marie</i>	18.15-19.00 STYRKA <i>Mia</i>	17.45-18.35 Zumba Fitness <i>Sandra & Anna</i>			
18.30-19.45 Gymmix Medel ** <i>Elisabeth</i>	19.10-20.00 Zumba Gold <i>Sandra & Anna</i>	19.15-20.30 YOGA <i>Lena S</i>	18.45-19.10 STYRKA <i>Mia</i>			
18.30-19.45 YOGA <i>Lena S</i>	19.00-20.00 SPRINGTISDAG *** <i>Tomas & Martin</i>					
20.00-21.00 STYRKA & KONDITION <i>Jill</i>						

INNAN DU TRÄNAR MED OSS:

- Före och efter träning gäller handtvätt samt rengöring av matta och redskap (tex klot, hantel)
- Håll avstånd
- STANNA HEMMA VID FÖRKYLNINGSSYMTOM
- Prislista, passbeskrivningar, info om eventuellt inställda pass etc finner du på vår facebookside

VÄLKOMNA!

Frågor? Maila gymmix@hudikgympan.nu

Hemsida: www.hudikgympan.nu/gymmix

Facebooksida:

www.facebook.com/gymmixhudiksvall



Söndag
19.00-19.45
SOMA MOVE
Therese

**= Gymnastiksalen, Iggesunds skola

***= Samling vi entrén