



VÅRSHEMA 2025

13 jan – 15 juni (v.3 – v.24)



Bokning av pass sker i Wondr-appen

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
	LM STRENGTH DEV. 06.30 – 07.15 Sandra Sal 1				BODYATTACK 09.00 – 09.45 Kristin Sal 1	BODYCOMBAT 09.30 – 10.00 Sandra Sal 1
LM GRIT 12.00 – 12.30 Madeleine Sal 1		BODYBALANCE 11.45 – 12.30 Mia Sal 1		LM GRIT CARDIO 12.15 – 12.45 Leena Sal 1	BODYPUMP 10.00 – 11.00 Sandra Sal 1	CORE 10.05 – 10.35 Sandra Sal 1
TABATA 16.45 – 17.15 Frej Sal 1	POWERYOGA 16.30 – 17.30 Marina Sal 1	BODYPUMP 16.30 – 17.15 Sara Sal 1	BODYCOMBAT 16.45 – 17.45 Karin Sal 1	LM FUNCT.STRENGTH 15.45 – 16.30 Sara Sal 1		LM STRENGTH DEV. 10.45 – 11.30 Leena Sal 1
BODYPUMP 17.25 – 18.10 Lillis Sal 1	BODYJAM 17.30 – 18.30 Susanne F. Sal 1	BODYSTEP 17.20 – 18.05 Sara Sal 1	LM CORE 17.45 – 18.30 Lillis Sal 2	CORE 16.45 – 17.30 Susanne C. Sal 2		BODYJAM/LM DANCE 13.30 – 14.15 Caroline Sal 1
BODYSTEP 18.20 – 19.05 Mia Sal 1	LM CORE 18.00 – 18.45 Hanan Sal 2	LM GRIT 18.00 – 18.30 Leena Sal 2	LM DANCE 17.50 – 18.30 Johanna Sal 1			HIT CARDIO 16.30 – 17.30 Stina Sal 1
BODYATTACK 19.15 – 20.00 Karin Sal 1	BODYPUMP 18.30 – 19.30 Emelie Sal 1	LM FUNCT.STRENGTH 18.10 – 18.55 Rebecca Sal 1	HIT45 (level 1) 18.40 – 19.25 Frej Sal 2			BODYBALANCE 18.00 – 19.00 Hanan Sal 1
	HIT60 (level 2) 19.00 – 20.00 Stina Sal 2	BODYBALANCE 19.05 – 19.50 Rebecca Sal 1	LM STRENGTH DEV. 18.35 – 19.20 Sandra Sal 1			
	BODYCOMBAT 19.30 – 20.15 Sandra Sal 1		BODYATTACK 19.25 – 19.55 Sandra Sal 1			

- HIT Level 1 innehåller basövningar, en bra start om man vill testa HIT.
- HIT Level 2 är mer avancerad och kräver en viss träningsvana.

