

Gymmix Upplands-Bro - Schema Gruppträning VT-18

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
10.00-11.00 Seniorstyrka Danssalen Helena	18.00-19.00 Tabata Spegelsalen Micke F	18.00-19.00 Booty Core Lillsjöskolan Annika	11.00-12.00 Mammaträning Danssalen Kajsa	9:30-10:20 ABBA-gympa Danssalen Karin	09.30-10.30 Bootycore* Spegelsalen Annika W	17.00-18.00 CirkelFamilj Lillsjöskolan Lotta, Kattis
11.00-12.00 Qigong Danssalen Tyra	19.00-20.00 Gympa Classic* Härneviskolan Lillemor	19.00-20.00 HIIT Styrka/Kondition Lillsjöskolan Lotta	18.30-19.30 Gympa Basic Brunnaskolan Linda	10:30-11:30 Rörlighet Danssalen Karin	09.30-10.30 Skivstång** Spegelsalen Kattis	17:00-17:45 HIIT Styrka Härneviskolan Micke S
18.00-19.00 Gympa Classic Lillsjöskolan Lillemor	19.00-20.00 ABBA-gympa** Härneviskolan Lillemor	19.00-20.00 Spinning Spinningsalen Malin	19.00-20.00 Seniorgympa Bergaskolan Helena	17.00-18.00 After Work Lillsjöskolan Olika ledare	10.00-11.00 EFIT Lillsjöskolan Lotta	17:50-19:00 Yoga Härneviskolan Karin
19.00-20.00 Tabata Spegelsalen Kicki	19.15-20.25 Skivstång Puls Spegelsalen Kattis	19.00-19:45 HIIT Core Finnstaskolan Micke S	19.15-20.15 Zumba Danssalen Lena		* Jämna veckor **Ojämna veckor	18.00-19.00 Gympa Classic Lillsjöskolan Maria
19.00-20.00 Spinning Puls Spinningsalen Miska	19.15-20.15 Zumba Danssalen Frida	19.30-20.30 Cirkelfys Spegelsalen Maria	19.30-20.30 HIIT Styrka/Rörlighet Spegelsalen Micke F			
19.00-20.00 EFIT Finnstaskolan Heidi	* Jämna veckor **Ojämna veckor	19.30-21:00 Yoga Danssalen Sara				

Gymmix Upplands-Bro - Schema Barnverksamhet VT-18

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
16.30-18.00 Gympakidz Lillsjöskolan Kamilla/Tuva	17.30-18.30 Bamsegymna Brunnaskolan Alexandra/Jennie	17.00-18.00 Bamsegymna Familj Lillsjöskolan Malin/Emilia				10.00-11.00 Bamsegymna Familj Lillsjöskolan Tove/Urban
17.30-19.00 Gymnastik Brunnaskolan Louise/Annika		17.00-18.00 Bamsegymna Brunnaskolan Elin/Alexandra				17.00-18.00 CirkelFamilj Lillsjöskolan Lotta, Kattis
		18.00-19.00 Bamsegymna Brunnaskolan Elin/Alexandra				