



hotell mossbylund

# träningsschema

mån tis ons tors fre lör sön

	27 mar	28	29	30	31	1 apr	2
v.13	11.30 vattengympa 18.30 pilates 19.30 dynamisk hathayoga	11.30 vattengympa 18.30 trx 19.30 vattengympa	10.00 mage rumpa lår 11.30 vattengympa 19.30 yinyoga	7.30 dynamisk hathayoga 11.30 vattengympa 18.30 styrka från topp till tå 19.30 vattengympa	10.00 mjuk hathayoga 11.30 vattengympa	10.00 mjuk hathayoga 11.30 styrka från topp till tå	10.00 dynamisk hathayoga 11.30 mjuk hathayoga
	3	4	5	6	7	8	9
v.14	11.30 vattengympa 18.30 pilates 19.30 dynamisk hathayoga	11.30 vattengympa 18.30 trx 19.30 vattengympa	10.00 mage rumpa lår 11.30 vattengympa 19.30 yinyoga	7.30 dynamisk hathayoga 11.30 vattengympa 18.30 styrka från topp till tå 19.30 vattengympa	10.00 mjuk hathayoga 11.30 vattengympa	10.00 mjuk hathayoga 11.30 styrka från topp till tå	10.00 dynamisk hathayoga 11.30 mjuk hathayoga
	10	11	12	13	14	15	16
v.15	11.30 vattengympa 18.30 pilates 19.30 dynamisk hathayoga	11.30 vattengympa 18.30 trx 19.30 vattengympa	10.00 mage rumpa lår 11.30 vattengympa 19.30 yinyoga	11.30 vattengympa 18.30 styrka från topp till tå	10.00 mjuk hathayoga	10.00 mjuk hathayoga	10.00 dynamisk hathayoga
	17	18	19	20	21	22	23
v.16	10.00 dynamisk hathayoga	11.30 vattengympa 18.30 trx 19.30 vattengympa	10.00 mage rumpa lår 11.30 vattengympa 19.30 yinyoga	7.30 dynamisk hathayoga 11.30 vattengympa 18.30 styrka från topp till tå 19.30 vattengympa	10.00 mjuk hathayoga 11.30 vattengympa	10.00 mjuk hathayoga 11.30 styrka från topp till tå	10.00 dynamisk hathayoga 11.30 mjuk hathayoga
	24	25	26	27	28	29	30
v.17	11.30 vattengympa 18.30 pilates 19.30 dynamisk hathayoga	11.30 vattengympa 18.30 trx 19.30 vattengympa	10.00 mage rumpa lår 11.30 vattengympa 19.30 yinyoga	7.30 dynamisk hathayoga 11.30 vattengympa 18.30 styrka från topp till tå 19.30 vattengympa	10.00 mjuk hathayoga 11.30 vattengympa	10.00 mjuk hathayoga 11.30 styrka från topp till tå	10.00 dynamisk hathayoga 11.30 mjuk hathayoga
	1 maj	2	3	4	5	6	7
v.18	10.00 dynamisk hathayoga 11.30 mjuk hathayoga	11.30 vattengympa 18.30 trx 19.30 vattengympa	10.00 mage rumpa lår 11.30 vattengympa 19.30 yinyoga	7.30 dynamisk hathayoga 11.30 vattengympa 18.30 styrka från topp till tå 19.30 vattengympa	10.00 mjuk hathayoga 11.30 vattengympa	10.00 mjuk hathayoga 11.30 styrka från topp till tå	10.00 dynamisk hathayoga 11.30 mjuk hathayoga
	8	9	10	11	12	13	14
v.19	11.30 vattengympa 18.30 pilates 19.30 dynamisk hathayoga	11.30 vattengympa 18.30 trx 19.30 vattengympa	10.00 mage rumpa lår 11.30 vattengympa 19.30 yinyoga	7.30 dynamisk hathayoga 11.30 vattengympa 18.30 styrka från topp till tå 19.30 vattengympa	10.00 mjuk hathayoga 11.30 vattengympa	vi vilar lite nu va?	10.00 dynamisk hathayoga 11.30 mjuk hathayoga
	15	16	17	18	19	20	21
v.20	11.30 vattengympa 18.30 pilates 19.30 dynamisk hathayoga	11.30 vattengympa 18.30 trx 19.30 vattengympa	10.00 mage rumpa lår 11.30 vattengympa 19.30 yinyoga	7.30 dynamisk hathayoga 11.30 vattengympa 18.30 styrka från topp till tå 19.30 vattengympa	10.00 mjuk hathayoga 11.30 vattengympa	10.00 mjuk hathayoga 11.30 styrka från topp till tå	10.00 dynamisk hathayoga 11.30 mjuk hathayoga

boka på 0411/30136 eller på [www.mossbylund.se](http://www.mossbylund.se)

med reservation för vissa ändringar!



träna på mossbylund