

Sommarträning

vecka 26 till 33

MÅN	TIS	ONS	TORS	FRE	LÖR	SÖN
10.00 mjuk yoga 11.30 vattengympa 17.30 HIIT 18.30 yinyoga	08.00 vattengympa 10.00 dynamisk yoga 11.30 starka seniorer inne	08.30 utemorgon 09.10 styrka ute 10.00 mjuk yoga 11.30 vattengympa 17.30 tabata jämna veckor / HIIT udda veckor	10.00 dynamisk yoga 11.30 starka seniorer ute 17.30 bål & stabilitet	10.00 mjukyoga 11.30 vattengympa	10.00 styrka topp till tå	10.00 mjuk yoga

BOKA PÅ 0411/30036
ELLER PÅ WWW.MOSSBYLUND.SE
med reservation för
vissa ändringar!

