

BOKA IN **LES MILLS** **SUPER** **RELEASE**

LÖRDAG
8/3

Du får då möjlighet att testa alla våra nya Les Mills Releaser. 15 min av varje program och vi bjuder på fika och trevligt häng. Kommer ligga bokningsbart i Go Active appen 8 dagar i förväg.

GRUPP A - LÖRDAG 8 MARS

PASS	TID	SAL	INSTRUKTÖR
Body Pump	09:00-09:15	Styrka	Nellie
Grit	09:15-09:30	Styrka	Hampus/Nellie
Les Mills Shapes	09:30-09:45	Styrka	Matilda
Body Balance	09:45-10:00	Styrka	Lucas
FIKA • FIKA • FIKA • FIKA • FIKA • FIKA • FIKA • FIKA			
Body Step	10:30-10:45	Energi	Niina
Les Mills Core	10:45-11:00	Energi	Niina
Body Attack	11:00-11:15	Energi	Matilda
Les Mills Pilates	11:00-11:30	Energi	Martina

GRUPP B - LÖRDAG 8 MARS

PASS	TID	SAL	INSTRUKTÖR
Body step	09:00-09:15	Energi	Niina
Les Mills Core	09:15-09:30	Energi	Vicky
Body Attack	09:30-09:45	Energi	Lisa
Les Mills Pilates	09:45-10:00	Energi	Martina
FIKA • FIKA • FIKA • FIKA • FIKA • FIKA • FIKA • FIKA			
Body Pump	10:30-10:45	Styrka	Vicky
Grit	10:45-11:00	Styrka	Hampus
Body Balance	11:00-11:15	Styrka	Martina
Les Mills Shapes	11:00-11:30	Styrka	Lucas

**Varmt välkomna
till en grym lördag!**



TILLSAMMANS
STARKARE
ÄN NÅGONSIN



FLYGAREG. 23 • 035-12 44 44 • TRANINGSKOMPANIET.COM