



Träningscenter

PASSCHEMA

VÅREN 2019

STORA PASSALEN

| måndag | tisdag | onsdag | torsdag | fredag | lördag | söndag |
|--|--------------------------------------|--|---|--------------------------|---------------------------------|---------------------------------|
| | | | Lunchfys 12.00 - 12.30 | Morgonfys 6.45 - 7.30 | Rullande lördag 9.30 - 10.30 | |
| Crossbox 17.30 - 18.30 | | Mage, rumpa, lår 16.30 - 17.15 | Bodypump ojämna veckor: 16.30 - 17.15 | | | |
| Zumba 18.30 - 19.30 <i>Kryddgården</i> | Strong mobility 17.40 - 18.25 | Rygg och rörlighet 17.30 - 18.15 | Dansærobics 17.20 - 18.20 | | | Skivstångspass 17.00 - 18.00 |
| Core 19.05 - 19.35 | Tabata bas 18.30 - 19.15 | Reggaetoned 18.20 - 19.20 | Bodypump jämna veckor: 18.30 - 19.15 | | | |
| Cirkelfys 19.45 - 20.30 | Tabata avancerad 19.20 - 20.05 | Yoga 19.25 - 20.25 | | | | |

SPINNINGSALEN

| måndag | tisdag | onsdag | torsdag | fredag | lördag | söndag |
|-------------------------------------|-------------------------------|-------------------------------------|---------------------------|--------|---------------------------|--------|
| | Morgonspinning 6.45 - 7.30 | | | | Spinning 10.00 - 10.45 | |
| Spinning intervall 18.30 - 19.00 | Spinning 18.45 - 19.45 | Spinning intervall 18.20 - 18.50 | Spinning 18.00 - 19.00 | | | |

 Träningscenter

Kungsgatan 15, Enköping
Tel 0171 - 376 00

www.a3.nu

ÖPPETTIDER

Måndag: 06.30 - 21.00
Tisdag: 06.30 - 21.00
Onsdag: 09.00 - 21.00
Torsdag: 06.30 - 21.00
Fredag: 06.30 - 20.00
Lördag: 09.00 - 16.00
Söndag: 10.00 - 18.00

**INTRESSERAD AV MER
INFORMATION?**

**BOKA TID MED
NÅGON AV VÅRA
MEDLEMSRÅDGIVARE!**