

#### Måndag

11:30 Cykel Watt 45 min  
17:20 Cykel Watt 45 min  
17:45 Power Move 45 min  
18:10 Cycling 25 min  
18:40 Mage & Rygg 30 min  
19:15 Yoga Yin 55 min

#### Tisdag

17:30 Step 25 min  
17:45 Cykel Watt 55 min  
18:00 Mage & Rygg 30 min  
18:45 Cykel Watt 45 min  
19:00 Bodypump 60 min  
19:15 Gymfloor 45 min

#### Onsdag

11:30 Cykel Watt 45 min  
17:10 X-training 45 min  
17:30 Cycling 25 min  
18:00 Cykel Watt 45 min  
18:00 Boll & Balans 30 min  
18:40 Power Move 45 min  
19:30 Bodypump 60 min

#### Torsdag

17:00 Bodypump 60 min  
17:40 Cykel Watt 45 min  
18:10 Power Step 45 min  
18:30 Cycling 25 min  
19:00 Boll & Balans 30 min  
19:00 Gymfloor Outdoor 45 min

#### Fredag

07:00 Cykel Watt 45 min  
12:00 Bodypump 45 min  
16:15 Yoga Slow 45 min

#### Lördag

09:00 Gymfloor Outdoor 45 min  
09:15 Power Move 45 min  
10:00 Cykel Watt 45 min

#### Söndag

09:30 Yoga Flow 45 min  
17:00 Cykel Watt 45 min  
17:00 X-training 45 min  
18:00 Bodypump 60 min

#### **Grupptränings schem USM på Mariehem**

Start V.36

**Vi reserverar oss för eventuella ändringar i schemat**

**I appen eller på vår webb kan du se klasser 7 dagar i förväg**