

# Östra

## Måndag

12:00 Bodypump 45 min  
16:15 X-training 45 min  
17:10 Cykel 45 min  
17:20 Core Challenge 30 min  
18:00 Cykel 25 min  
18:00 Bodypump 60 min

## Torsdag

10:00 Senior Styrka & Puls 40 min  
11:30 X-training 45 min  
16:20 Les Mills Strength Development 45 min  
16:20 Cykel 45 min  
16:30 Yoga Flow 45 min  
17:15 X-training 45 min  
17:15 Bodypump 45 min  
17:20 Yoga Yin 70 min  
18:15 Step 25 min  
18:45 Shape Up 30 min

## Tisdag

11:10 Senior Styrka & Puls 40 min  
12:00 Shape Up 30 min  
12:00 Yoga Slow 45 min  
17:00 Step 25 min  
17:30 Core Challenge 30 min  
17:30 Bodybalance 45 min  
17:45 Cykel 45 min  
18:20 Bodypump 60 min

## Fredag

11:45 Cykel 45 min  
12:00 Bodypump 45 min  
16:00 Cykel 25 min  
16:30 Core Challenge 30 min

## Onsdag

07:00 Cykel 45 min  
10:10 Senior Styrka & Puls 40 min  
11:00 Yoga Yin 45 min  
12:00 Bodybalance 45 min  
16:30 Cykel 25 min  
17:00 Shape Up 30 min  
17:30 Cykel 45 min  
18:15 X-training 45 min  
18:45 Yoga Yin 70 min

## Lördag

9:30 Cykel 45 min

## Söndag

17:30 Bodypump 60 min

Vi reserverar oss för eventuella ändringar.



UMEÅ SPORT & MOTION