



# VINTERSHEMA 2020

V.51-4 (14 DECEMBER - 31 JANUARI)

v.51 (14-20/12) \* Dessa kurser är förlängda utöver ordinarie höstschema pga inställda tillfällen. Drop-in platser kan finnas.

MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
	<b>Mjuk Yoga Online</b> 12:00-12:30 online			<b>Pilates Öppen*</b> 6:30-7:15 på plats i studion		
	<b>PowerYoga*</b> 17:00-17:45 på plats & online		<b>Pilates Öppen*</b> 11:30-12:00 på plats i studion	<b>Tower Klass*</b> 12:00-12:45 på plats i studion	<b>Tower Klass*</b> 10:15-11:00 på plats i studion	
<b>Tower Klass*</b> 18:30-19:15 på plats i studion	<b>Tower Klass*</b> 18:00-18:45 på plats i studion	<b>Mobility*</b> 17:45-18:30 på plats i studion	<b>Pilates Matta Small Props*</b> 18:00-18:45 på plats i studion			
<b>Pilates Apparaturs*</b> 19:30-20:30 på plats i studion	<b>Zumba*</b> 19:00-20:00 på plats & online		<b>Tower Klass*</b> 19:00-19:45 på plats i studion			

v.52 (21-27/12) \* Dessa kurser är förlängda utöver ordinarie höstschema pga inställda tillfällen. Drop-in platser kan finnas.

MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
	<b>Mjuk Yoga</b> 12:00-12:30 online	<b>Mobility*</b> 17:15-18:00 på plats i studion				
<b>PowerYoga</b> 18:00-18:45 på plats & online	<b>Pilates Öppen</b> 18:15-19:00 på plats i studion	<b>Tower Klass*</b> 18:15-19:00 på plats i studion				

v.53 (28/12-3/1)

MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
					<b>Bootcamp</b> 10:00-10:45 utanför kliniken	
	<b>Pilates Öppen</b> 18:00-18:45 på plats i studion	<b>PowerYoga</b> 18:00-18:45 på plats & online				

v.1 (4-10 /1)

MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
				<b>Pilates Öppen</b> 6:30-7:15 på plats i studion		
<b>PowerYoga</b> 18:00-18:45 på plats & online	<b>Tower Klass</b> 18:00-18:45 på plats i studion		<b>Löpklass</b> 18:00-19:00 utanför kliniken			

v.2 (11-17/1)

MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
<b>Pilates Intro</b> 18:30-19:15 på plats i studion	<b>Pilates Öppen</b> 7:00-7:30 på plats i studion		<b>Pilates Öppen</b> 11:30-12:00 på plats i studion			<b>Mindful Moves</b> 10:00-11:00 online
<b>Mjuk Yoga</b> 19:30-20:15 på plats & online	<b>Tower Klass</b> 18:00-18:45 på plats i studion	<b>Mobility</b> 17:45-18:30 på plats i studion	<b>Löpklass</b> 18:00-19:00 utanför kliniken			

v.3 (18-24-1)

MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
<b>Bootcamp</b> 11:30-12:00 ute/inne	<b>Mjuk Yoga</b> 12:00-12:30 online	<b>Mamma Pilates</b> 10:00-10:45 på plats i studion		<b>Pilates Öppen</b> 6:30-7:15 på plats i studion	<b>PowerYoga</b> 9:00-10:00 på plats & online	
<b>Tower Klass</b> 18:30-19:15 på plats i studion	<b>Tower Klass</b> 18:00-18:45 på plats i studion	<b>Pilates Matta</b> 12:00-12:30 på plats & online				
<b>Mjuk Yoga</b> 19:30-20:15 på plats & online	<b>Zumba</b> 19:00-20:00 på plats & online	<b>Pilates Matta</b> 18:45-19:30 på plats i studion	<b>Pilates Matta Small Props</b> 18:00-18:45 på plats i studion			

v.4 (25-31/1)

MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
	<b>Pilates Öppen</b> 7:00-7:30 på plats i studion			<b>Pilates Öppen</b> 6:30-7:15 på plats i studion	<b>PowerYoga</b> 9:00-10:00 på plats & online	
<b>Bootcamp</b> 11:30-12:00 ute/inne	<b>Mjuk Yoga</b> 12:00-12:30 online	<b>Pilates Matta</b> 12:00-12:30 på plats & online	<b>Pilates Öppen</b> 11:30-12:00 på plats i studion	<b>Tower Klass</b> 12:00-12:45 på plats i studion		
	<b>PowerYoga</b> 17:00-17:45 på plats & online			<b>Bootcamp</b> 17:15-17:45 utanför kliniken		
<b>Tower Klass</b> 18:30-19:15 på plats i studion	<b>Tower Klass</b> 18:00-18:45 på plats i studion	<b>Mobility*</b> 17:45-18:30 på plats i studion	<b>Pilates Matta Small Props</b> 18:00-18:45 på plats i studion			
<b>Mjuk Yoga</b> 19:30-20:15 på plats & online	<b>Zumba</b> 19:00-20:00 på plats & online	<b>Pilates Matta</b> 18:45-19:30 på plats i studion	<b>Tower Klass</b> 19:00-19:45 på plats i studion			