



Träningskampen för Världens Barn

HÖSTENS ROLIGASTE TRÄNINGsutMANING

TID	INSULANDERSALEN	PLAYSALEN	CIRKELGYM/ SPIN/PLAZA
08:45-09:00	Uppvärmning Anneli H <input type="checkbox"/>	Uppvärmning Emelie J <input type="checkbox"/>	Uppvärmning Edin J <input type="checkbox"/>
09:00-09:20	Skivstång Anneli H <input type="checkbox"/>	Jympa Emelie J <input type="checkbox"/>	Plaza cross Edin J <input type="checkbox"/>
09:30-09:50	Step Emelie P <input type="checkbox"/>	Multifys Stig L <input type="checkbox"/>	Plaza styrka Edin J <input type="checkbox"/>
10:00-10:20	Multifys soft Birgitta F <input type="checkbox"/>	Yoga Anneli H <input type="checkbox"/>	Cirkelgym Michaela K <input type="checkbox"/>
10:30-10:50	Coreflex soft Catarina D <input type="checkbox"/>	Dans fusion Karin K <input type="checkbox"/>	Spin spurt Jennypher L <input type="checkbox"/>
11:00-11:20	Jympa Emelie J <input type="checkbox"/>	Multifys Edin J <input type="checkbox"/>	Cirkelgym HIT Stig L <input type="checkbox"/>
11:30-11:50	HIT Pernilla S <input type="checkbox"/>	Coreflex Jennypher L <input type="checkbox"/>	Cirkelgym Michaela K <input type="checkbox"/>
11:50-12.00	Nedvarvning Pernilla S <input type="checkbox"/>	Nedvarvning Jennypher L <input type="checkbox"/>	Nedvarvning Michaela K <input type="checkbox"/>

FÅ KOLL PÅ LÄGET

- Alla pass är 20 minuter - ledarna har plockat godbitarna ur sina ordinarie pass
- Mellan passen finns 10 minuter för förflyttning
- Skapa din egen träningsmix. Välj ett pass från varje omgång
- Begränsat antal platser. Boka tidigt och säkra plats på dina favoriter
- Nedvarvning kör du i den sal du kör sista omgången i
- Samling i Insulandersalen kl 12.10 för utlottning av vinster.

Alla intäkter
går oavkortat till
Världens Barn