

Gruppträningsschema på land start V. 4

	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
06:00	06.30-20.00	06.30-20.00	06.30-20.00	06.30-20.00	06.30-17.45		
07:00				MorgonYoga 07.00-08.00 Yvonne.			
08:00							
09:00	Stationsträning 09.00-09.45 Alexandra				Stationsträning 09.00-09.45 Alexandra	09.00-14.00	
10:00	Stationsträning 09.45-10.30 Alexandra			Medicinskyoga 10.00-11.00 Yvonne S	Stationsträning 09.45-10.30 Alexandra		
11:00							
12:00							
13:00							
14:00							14.00-19.00
15:00							
16:00							
17:00	SoftYoga 17.15-18.15 Yvonne S	HIIT-pass 17.00-17.45 Alexandra		Åsa Core 17.30-18.00			
18:00	YinYoga 18.30-19.30 Yvonne S						
19:00							
20:00							