

## ÖPPETTIDER

Måndag: 08.00-20.00

Tisdag: 08.00-20.00

Onsdag: 08.00-20.00

Torsdag: 08.00- 20.00

Fredag: 07.00-18.00\*\*\*

Lördag: 08.00-12.00

Söndag: 09.00-12.00

\*\*\*Dörrarna låses kl. 17.00.

## HELGTIDER

23/12 Lille Julafton 09.00-12.00

24/12 Julafton 09.00-11.00

25/12 Juldagen 08.00-12.00

26/12 Annandag jul 08.00-14.00

31/12 Nyårsafton 08.00-12.00

1/1 Nyårsdagen STÄNGT

5/1 Trettondagsafton 08.00-12.00

6/1 Trettondagen 09.00-16.00

## PÅ GÅNG

19 dec Julmingel på Hamnplan 9

31 dec Nyårsfirande med surpriseklass och bubbel

6 jan Inspirations- & prova på dag

Vecka 3 startar årets första kurser



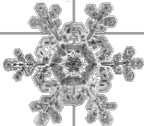
Apelvägen 1, 263 32 Viken 042-236979

[www.sansochbalans.se](http://www.sansochbalans.se) [info@sansochbalans.se](mailto:info@sansochbalans.se)

# PROGRAM MIDVINTER- TRÄNING


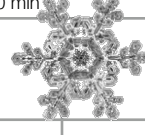
*10 december-13 januari*

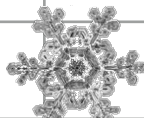


Mån 10/12 08.00- 20.00	Tis 11/12 08.00- 20.00	Ons 12/12 08.00- 20.00	Tors 13/12 08.00- 20.00	Fre 14/12 07.00- 18.00***	Lör 15/12 08.00- 12.00	Sön 16/12 09.00- 12.00
08.30 Morgon Yoga 60 min	08.30 Core Balance* 50 min	08.30 Funk. Cirkel 50 min	08.30 Barre Move* 50 min	07.00 Morgon Yoga 60 min		
				08.30 Funk. Cirkel 50 min	09.30 Step & Styrka 55 min	10.00 Funk. Cirkel 60 min
17.15 Mag- stark* 40 min	17.15 Booty* 40 min	17.00 Core Balance* 50 min	16.45 Jumping 45 min	17.00 Hatha Yoga Soft* 60 min	09.30 Utefys* 45 min	11.10 YinYoga 70 min
18.00 Step Up 50 min	18.00 Pilates** 50 min	18.00 3-2-1 50 min	17.40 Mega Core 35 min			
19.00 Muscle Mix 55 min	19.00 Jumping 45 min	19.00 Release & Relax* 35 min	18.20 Tabata HIIT 45 min			
	19.00 Hatha Yoga Flow** 75 min					

Mån 17/12 08.00- 20.00	Tis 18/12 08.00- 20.00	Ons 19/12 08.00- 18.00	Tors 20/12 08.00- 20.00	Fre 21/12 07.00- 18.00***	Lör 22/12 08.00- 12.00	Sön 23/12 09.00- 12.00
08.30 Morgon Yoga 60 min	08.30 Core Balance* 50 min	08.30 Funk. Cirkel 50 min	08.30 Barre Move* 50 min	07.00 Morgon Yoga 60 min	08.30 Pilates** 50 min	<i>Lille Julefton</i>
				08.30 Funk. Cirkel 50 min	09.30 Step & Styrka 55 min	10.00 Funk. Cirkel 60 min
17.15 Mag- stark* 40 min	17.15 Booty* 40 min	17.00 Core* Balance 50 min	16.45 Jumping 45 min	17.00 Hatha Yoga Soft* 60 min	09.30 Utefys* 45 min	11.10 YinYoga 70 min
18.00 Step Up 50 min	18.00 Pilates** 50 min		17.40 Mega Core 35 min			
19.00 Muscle Mix 55 min	19.00 Jumping 45 min		18.20 Tabata HIIT 45 min			
	19.00 Hatha Yoga Flow** 75 min					

Mån 24/12 09.00- 11.00	Tis 25/12 08.00- 12.00	Ons 26/12 08.00- 14.00	Tors 27/12 08.00- 20.00	Fre 28/12 07.00- 18.00***	Lör 29/12 08.00- 12.00	Sön 30/12 09.00- 12.00
<i>Jul- afton</i>	<i>Jul- dagen</i>	<i>Annan dag Jul</i>	08.30 Barre Move* 50 min	07.00 Morgon Yoga 60 min	08.30 Pilates** 50 min	
	08.30 JulYoga 75 min	09.30 Utefys* på Sved- berga kulle 55 min		08.30 Funk. Cirkel 50 min	09.30 Step & Styrka 55 min	10.00 Funk. Cirkel 60 min
09.30 3-2-1 50 min	10.00 Jumping 45 min		16.45 Jumping 45 min	16.00 Danza* 50 min	09.30 Utefys* 45 min	11.10 YinYoga 70 min
		10.00 Mag- stark* 45 min	17.40 Mega Core 35 min	17.00 Hatha Yoga Soft* 60 min		
<i>GOD</i>			18.20 Tabata HIIT 45 min			
<i>JUL!</i>		11.00 YinYoga 70 min				

Mån 31/12 08.00- 12.00	Tis 1/1 STÄNGT	Ons 2/1 08.00- 20.00	Tors 3/1 08.00- 20.00	Fre 4/1 07.00- 18.00***	Lör 5/1 08.00- 12.00	Sön 6/1 09.00- 16.00
<i>Nyårs- afton</i>	<i>Nyårs- dagen</i>	08.30 Funk. Cirkel 50 min	08.30 Barre Move* 50 min	07.00 Morgon Yoga 60 min	08.30 Pilates** 50 min	<i>J N S P T R . I T O N S - D . I S</i>
09.30- 11.15 Surprise klass				08.30 Funk. Cirkel 50 min	09.30 Step & Styrka 55 min	
<i>GOTT NYTT ÅR!</i> 		17.00 Core Balance* 50 min	16.45 Jumping 45 min	16.00 Danza* 50 min	09.30 Utefys* 45 min	
Efter passet skålar vi in det nya året. Boka senast 28/12.		18.00 3-2-1 50 min	17.40 Mega Core 35 min	17.00 Hatha Yoga Soft* 60 min		
		19.00 Release & Relax* 35 min	18.20 Tabata HIIT 45 min			

Mån 7/1 08.00- 20.00	Tis 8/1 08.00- 20.00	Ons 9/1 08.00- 20.00	Tors 10/1 08.00- 20.00	Fre 11/1 07.00- 18.00***	Lör 12/1 08.00- 12.00	Sön 13/1 09.00- 12.00
08.30 Morgon Yoga 60 min	08.30 Core Balance* 50 min	08.30 Funk. Cirkel 50 min	08.30 Barre Move* 50 min	07.00 Morgon Yoga 60 min	08.30 Pilates** 50 min	
				08.30 Funk. Cirkel 50 min	09.30 Step & Styrka 55 min	10.00 Funk. Cirkel 60 min
17.15 Mag- stark* 40 min	17.15 Booty* 40 min	17.00 Core* Balance 50 min	16.45 Jumping 45 min	17.00 Hatha Yoga Soft* 60 min	09.30 Utefys* 45 min	11.10 YinYoga 70 min
18.00 Step Up 50 min	18.00 Pilates** 50 min	18.00 3-2-1 50 min	17.40 Mega Core 35 min			
19.00 Muscle Mix 55 min	19.00 Jumping 45 min	19.00 Release & Relax* 35 min	18.20 Tabata HIIT 45 min			
	19.00 Hatha Yoga Flow** 75 min					

Med reservation för ändringar

\*Pass där även ungdomar 12-15 år får delta för 100 kr/pass.

\*\*Fortsättningsnivå. \*\*\*Dörrarna låses kl 17.00.

#### Bokning:

- Förboka dig alltid till alla pass.
- Aktuella klasser och tillgängliga platser ser du på "Boka Online".
- Tänk på att avboka din plats senast 2 timmar före klass.
- Morgon- och fm.träning avbokas senast 18.00 dagen innan.

#### Midvinterkort

Köp ditt Midvinterkort senast den 2/12 till kampanjpris 795 kr. Därefter kostar kortet 995 kr. Obs! Du måste vara medlem för att lösa kortet (Medlemskap 495kr).

Med vårt Midvinterkort kan du träna hur mycket du vill på våra öppna klasser, inklusive yoga och pilates. Dessutom ingår fri träning i Cirkelgymmet.