

Öppettider Cirkelgym

11 december - 14 januari

Måndag: 08.00-20.00

Tisdag: 08.00-20.00

Onsdag: 11.00-20.00

Torsdag: 08.00- 20.00

Fredag: 07.00-18.00*

Lördag: 08.00-12.00

Söndag: 09.00-12.00

*Dörrarna låses kl. 17.15.

Helgtider

23/12 Lille Julafton 08.00-12.00

24/12 Julafton öppet för klass

25/12 Juldagen 08.30- 12.00

26/12 Annandag jul 08.30-12.00

31/12 Nyårsafton 09.00-12.00

1/1 Nyårsdagen stängt

5/1 Trettondagsafton 08.00-16.00

6/1 Trettondagen 08.00-12.00

På gång

24/12 Julaftonsfys - Chefens julklapp :)

31 dec Nyårs Surprise

7 jan Inspirationsdag - GRATIS träning & föredrag

v. 3 Kursstarter

Midvinterkort

Köp ditt Midvinterkort senast den 3/12 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. Kortet gäller 11/12-14/1.


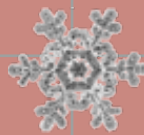

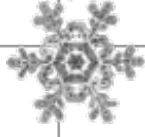


PROGRAM MIDVINTER- TRÄNING

11 december-14 januari



sans & BALANS

Apelvägen 1, Viken 042-23 69 79 www.sansochbalans.se

Mån 11 08.00- 20.00	Tis 12 08.00- 20.00	Ons 13 11.00- 20.00	Tor 14 08.00- 20.00	Fre 15 07.00- 17.15	Lör 16 08.00- 12.00	Sön 17 09.00- 12.00	Mån 1 STÅNGT	Tis 2 08.00- 20.00	Ons 3 08.00- 20.00	Tors 4 08.00- 20.00	Fre 5 07.00- 16.00	Lör 6 08.00- 12.00	Sön 7 09.00- 16.00
08.30 Morgon Yoga 60 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 Func. Cirkel 50 min	08.30 Morgon Yoga 60 min	08.30 Barre Move* 50 min	07.00 Morgon Yoga 60 min	08.30 Pilates**	08.30 Vad är Pilates Teori &Praktik 70 min
09.45 Core Balance* 50 min				08.30 Funk. Cirkel 50 min	09.30 Muscle Mlx 55 min	10.00 Func. Moves 60 min	<i>Gott Nytt</i>		09.45 Cardio Pilates** 50 min		08.30 Funk. Cirkel 50 min	09.30 Muscle Mix 55 min	10.45 Klassisk Balett vuxen 60 min
16.45 Terap. Yoga 60 min					10.35 Sport massage 40 min	11.10 Familje- yoga*** 50 min	<i>Är!</i>	17.15 LBT 45 min				10.35 Sport massage 40 min	11.00 Boll & Balans Senior 45 min
18.00 Step-Up 45 min	17.15 LBT 45 min	17.30 Core Balance* 50 min	17.15 Funk.C 50 min	17.15 IW 45 min				18.00 Pilates** 45 min	17.30 Core Balance* 50 min	17.15 Funk. Cirkel 50 min	16.00 Magstark *45 min		12.00 Yoga Grund Teori/praktik 75 min
18.00 Magstark* 45 min	18.00 Pilates** 50 min	18.00 Step & Styrka 60 min	18.15 Tabata HIIT 45 min					18.30 60 reps* 50 min	18.00 Step & Styrka 60 min	18.15 Tabata HIIT 45 min			13.30 Yin Yoga 50 min
18.50 UBC 50 min	18.30 60 reps* 50 min							19.00 Yoga** 75 min	19.10 IW 45 min	19.00 Yinyoga 70 min			14.30 Medicinsk Yoga Grund 50 min
18.55 Total Barre 50 min	19.00 Yoga** 75 min		19.10 Release & Relax * 40 min										15.30 Yoga för ungd.11-16 år 45 min
Mån 18 08.00- 20.00	Tis 19 08.00- 20.00	Ons 20 11.00- 20.00	Tor 21 08.00- 20.00	Fre 22 07.00- 17.15	Lör 23 08.00- 12.00	Sön 24 endast öppet för klass	Mån 8 08.00- 20.00	Tis 9 08.00- 20.00	Ons10 11.00- 20.00	Tor 11 08.00- 20.00	Fre 12 07.00- 17.15	Lör 13 08.00- 12.00	Sön 14 09.00- 12.00
08.30 Morgon Yoga 60 min	08.30 Func. Cirkel 50 min		08.30 Barre Move* 50 min	07.00 Morgon Yoga 60 min	08.30 Pilates** 50 min	<i>GOD JUL!</i>	08.30 Morgon Yoga 60 min	08.30 Func. Cirkel 50 min		08.30 Barre Move* 50 min	07.00 Morgon Yoga 60 min	08.30 Pilates** 50 min	
09.45 Core Balance* 50 min				08.30 Funk. Cirkel 50 min	09.30 Muscle Mix 55 min	09.30 Jul aftons fys 55 min	09.45 Core Balance* 50 min				08.30 Funk. Cirkel 50 min	09.30 Muscle Mix 55 min	10.00 Func. Moves 60 min
18.00 Step-Up 45 min	17.15 LBT 45 min		17.15 Funk. Cirkel 50 min		10.35 Sport massage 40 min							10.35 Sport massage 40 min	11.10 Familje- yoga*** 50 min
18.00 Magstark* 45 min	18.00 Pilates** 50 min	17.30 Core Balance* 50 min	18.15 Tabata HIIT 45 min	17.15 IW 45 min			16.45 Terap. Yoga 60 min	17.15 LBT 45 min	17.30 Core Balance* 50 min	17.15 Funk. Cirkel 50 min	17.15 IW 45 min		
18.50 UBC 45 min	18.30 60 reps* 50 min	18.00 Step & Styrka 60 min					18.00 Step Up 45 min	18.00 Pilates** 50 min	18.00 Step & Styrka 60 min	18.15 Tabata HIIT 45 min			
18.55 Barre Move 50 min	19.00 Yoga** 75 min	19.10 IW 45 min	19.10 Release & Relax* 40 min				18.00 Magstark *45 min	18.30 60 reps* 50 min					
Mån 25 08.30- 12.00	Tis 26 08.30- 12.00	Ons 27 08.00- 20.00	Tor 28 08.00- 20.00	Fre 29 07.00- 17.15	Lör 30 08.00- 12.00	Sön 31 09.00- 12.00		18.50 UBC 45 min	19.10 IW 45 min	19.00 Yinyoga 70 min			
08.30 Julyoga 75 min	09.30 Utefys * 45 min	08.30 Morgon Yoga 60 min	08.30 Barre Move* 50 min	07.00 Morgon Yoga 60 min	08.30 Pilates** 50 min	09.30 Nyårs Surprise 90 min		18.50 UBC 45 min	19.10 IW 45 min	19.00 Yinyoga 70 min			
10.00 Magstark* 45 min	10.30 Yin Yoga 75 min	09.45 Cardio Pilates** 50 min		08.30 Funk. Cirkel 50 min	09.30 Muscle Mix 55 min	Efter passet skålar vi in det nya året.		18.55 Total Barre 50 min					
		17.30 Core Balance* 50 min	17.15 Funk. Cirkel 50 min	17.15 IW 45 min	10.35 Sport massage 40 min	Boka senast 28/12							
		18.00 Step & Styrka 60 min	18.15 Tabata HIIT 45 min										
		19.10 IW 45 min	19.10 Release & R.* 40 min										

Med reservation för ändringar

***Sänkt åldersgräns.** På klasser markerade med * är du mellan 12-15 år välkommen att träna för 100 kr/pass. Tänk på att boka plats.
****Fortsättningsnivå.** Vi rekommenderar att du gått en grundkurs i yoga eller pilates. ***** Familjeyoga.** Från 8 år. Passet kostar 50 kr för barn/ ungdomar 8-15 år. Från 16 år ordinarie pris.

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.