

Pappersschemat är alltid grundschemat.

**Men mycket kan hända, så bäst är att
ta hem vår app & boka
alla pass där.**

**Där är det alltid rätt
+ att du får ett sms
om det skulle ske
byten av pass/tid.**



**SOMMARSHEMA
STRAND FYSIOCENTER
1/6-1/9
(HÖSTHEMAT STARTAR MÅN 2/9)**

Receptionen bemannad:

Mån-Tor: 07:30-20:00 (07:30-17:00 i Juli)

Fre: 07:30-17:00

Lör: 09:00-12:00 (Stängt JULI)

Sön: 15:30-19:00

Slussen öppen: 05:00-23:00

OBS! Alla utepass flyttar in i sal vid händelse av spöregn.

Kontakt:

0921-139 00

www.strand-fysio.se

Måndag	Sal 1	Tid	Spinn/QA	Tid	EAHT
Vecka 31 29/7					
10:00-11:00	Cirkelträning				
		18:00-18:30	Spinning 30		
18:30-19:15	BodyPump45				
Tisdag	Sal 1	Tid	Spinn/QA	Tid	EAHT
30/7					
		09:30-10:00	Multiträning		
		10:00-10:30	Mage & Rygg		
19:00-20:00	BodyPump				
Onsdag	Sal 1	Tid	Spinn/QA	Tid	EAHT
31/7					
08:30-09:00	Intervall30	08:00-08:30	Spinning30		
		18:00-19:00	Spinning 60		
Torsdag	Sal 1	Tid	Spinn/QA	Tid	EAHT
1/8					
12:15-13:00	BodyPump45				
		18:30-19:30	Spinning 60		
Fredag	Sal 1	Tid	Spinn/QA	Tid	EAHT
2/8					
		09:00-09:45	Intervall45 (CAMPINGEN)		
		16:00-17:00	Spinning60		
Lördag	Sal 1	Tid	Spinn/QA	Tid	EAHT
3/8					
Söndag	Sal 1	Tid	Spinn/QA	Tid	EAHT
4/8					
10:00-10:30	Multiträning				
10:30-11:00	Mage-Rygg				

Juli/Augusti

Måndag	Sal 1	Tid	Spinn/QA	Tid	EAHT
Vecka 32					
5/8					
10:00-11:00	Cirkelträning				
		18:30-19:30	Spinning 60		
Tisdag	Sal 1	Tid	Spinn/QA	Tid	EAHT
6/8					
		09:30-10:00	Multiträning		
		10:00-10:30	Mage & Rygg		
19:00-20:00	BodyPump				
Onsdag	Sal 1	Tid	Spinn/QA	Tid	EAHT
7/8					
10:30-11:30	Styrkegympa				
		18:00-19:00	Spinning 60		
Torsdag	Sal 1	Tid	Spinn/QA	Tid	EAHT
8/8					
		09:00-09:30	Spinning30		
		09:30-10:00	Intervall30		
19:00-20:00	BodyPump60				
Freitag	Sal 1	Tid	Spinn/QA	Tid	EAHT
9/8					
		16:00-17:00	Spinning60		
Lördag					
10/8					
Söndag					
11/8					
18:00-18:30	DansaMix				
18:30-19:00	Core-Intervall30				

Måndag	Sal 1	Tid	Spinn/QA	Tid	EAHT
Vecka 33					
12/8					
10:00-11:00	Cirkelträning				
		18:30-19:30	Spinning 60		
Tisdag	Sal 1	Tid	Spinn/QA	Tid	EAHT
13/8					
		09:00-09:30	Spinning30		
		09:30-10:00	Intervall30		
19:00-20:00	BodyPump				
Onsdag	Sal 1	Tid	Spinn/QA	Tid	EAHT
14/8					
10:00-11:00	Styrkegympa				
		18:30-19:30	Spinning 60		
Torsdag	Sal 1	Tid	Spinn/QA	Tid	EAHT
15/8					
		09:30-10:15	Spinning2 45		
19:00-20:00	BodyPump60				
Fredag	Sal 1	Tid	Spinn/QA	Tid	EAHT
16/8					
10:00-10:45	MAQ				
		16:00-17:00	Spinning60		
Lördag					
17/8					
		09:00-10:00	Spinning 30		
		10:00-10:30	Intervall 30		
Söndag					
18/8					
10:00-10:30	Multiträning MB				
10:30-11:00	Mage & Rygg MB				

Måndag	Sal 1	Tid	Spinn/QA	Tid	EAHT
Vecka 34					
19/8					
10:00-11:00	Cirkelträning				
		18:30-19:30	Spinning 60		
Tisdag	Sal 1	Tid	Spinn/QA	Tid	EAHT
20/8					
10:00-10:30	Multiträning				
10:30-11:00	Mage & Rygg				
19:00-20:00	BodyPump				
Onsdag	Sal 1	Tid	Spinn/QA	Tid	EAHT
21/8					
10:00-11:00	Styrkegympa				
19:00-20:00	BodyJam				
Torsdag	Sal 1	Tid	Spinn/QA	Tid	EAHT
22/8					
		09:30-10:15	Spinning2 45		
19:00-20:00	BodyPump60				
Freitag	Sal 1	Tid	Spinn/QA	Tid	EAHT
23/8					
15:00-15:45	Intervall 45				
		16:00-17:00	Spinning60		
Lördag					
24/8					
		09:00-09:30	Spinning30		
		09:30-10:00	Multiträning		
Söndag					
25/8					
18:00-18:30	FortGjort Mix				
18:30-19:00	Core				

Skolan startar

Måndag	Sal 1	Tid	Spinn/QA	Tid	EAHT
Vecka 35					
26/8					
10:00-11:00	Cirkelträning				
		18:00-19:00	Spinning60		
19:00-20:00	BodyJam				
Tisdag	Sal 1	Tid	Spinn/QA	Tid	EAHT
27/8					
		09:30-10:00	Multiträning		
		10:00-10:30	Mage & Rygg		
19:00-20:00	BodyPump				
Onsdag	Sal 1	Tid	Spinn/QA	Tid	EAHT
28/8					
10:00-11:00	Styrkegympa				
		18:45-19:15	Spinning 30		
17:15-18:30	YOGA kurs (5v start idag,)	19:15-19:45	Intervall 30		
Torsdag	Sal 1	Tid	Spinn/QA	Tid	EAHT
29/8					
		09:30-10:15	Spinning2 45		
19:00-20:00	BodyPump60				
Fredag	Sal 1	Tid	Spinn/QA	Tid	EAHT
30/8					
15:00-15:45	Intervall 45				
		16:00-17:00	Spinning60		
Lördag					
31/8					
		09:00-09:30	Spinning30		
		09:30-10:00	Multiträning		
Söndag					
1/9					
18:00-18:30	FortGjort Mix				
18:30-19:00	Core				