

Juni & Juli



SOMMARSHEMA STRAND FYSIOCENTER 1/6-31/8

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 (utom vattegympa)

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 24					
10/6					



Tisdag	Sal 1	Tid	Spinn/QA	Tid	EAHT
11/6					
		10:00-11:00	Cirkelträning		
19:00-20:00	BodyPump				

Onsdag	Sal 1	Tid	Spinn/QA	Tid	EAHT
12/6					
12.15-13:00	BodyStep45				
		17:30-18:00	Spinning30		
18:00-18:30	Intervall30	18:00-18:30	Spinning30		
18:30-19:00	Core				
19:00-20:00	BodyJam				

Torsdag	Sal 1	Tid	Spinn/QA	Tid	EAHT
13/6					
17:15-18:30	YOGA kurs				
		18:30-19:00	Spinning30		
19:00-19:45	BodyPump45				

Fredag	Sal 1	Tid	Spinn/QA	Tid	EAHT
14/6					
		15:30-16:30	Spinning60		

Skolavslutning/
Studenten



Lördag	Sal 1	Tid	Spinn/QA	Tid	EAHT
15/6					
		09:00-09:30	Spinning30		
		09:30-10:00	Intervall30		

Söndag	Sal 1	Tid	Spinn/QA	Tid	EAHT
16/6					
18:30-19:30	BodyPump				

Måndag	Sal 1	Tid	Spinn/QA	Tid	EAHT
Vecka 26					
24/6					
		07:30-08:00	Yoga		
18:30-19:30	BodyStep60				
Tisdag	Sal 1	Tid	Spinn/QA	Tid	EAHT
25/6					
		10:00-11:00	Cirkelträning		
19:00-20:00	BodyPump				
Onsdag	Sal 1	Tid	Spinn/QA	Tid	EAHT
26/6					
12.15-12:45	BodyPump30				
		17:30-18:00	Spinning30		
18:00-18:30	Intervall30	18:00-18:30	Spinning30		
18:30-19:00	Core				
19:00-20:00	BodyJam				
Torsdag	Sal 1	Tid	Spinn/QA	Tid	EAHT
27/6					
17:15-18:30	YOGA kurs				
		18:30-19:00	Spinning30		
19:00-19:45	BodyPump45				
Fredag	Sal 1	Tid	Spinn/QA	Tid	EAHT
28/6					
		09:00-09:45	Intervall45 (CAMPINGEN)		
15:00-15:30	BodyStep30				
15:30-16:00	BodyPump30				
		16:00-17:00	Spinning60		
Lördag	Sal 1	Tid	Spinn/QA	Tid	EAHT
29/6					
		09:00-10:00	Spinning60		
Söndag	Sal 1	Tid	Spinn/QA	Tid	EAHT
30/6					
18:30-19:30	BodyPump				



Måndag	Sal 1	Tid	Spinn/QA	Tid	EAHT
Vecka 27					Juli
1/7					
10:00-11:00	Cirkelträning				
		18:30-19:00	Spinning30		
19:00-19:45	BodyPump45				
Tisdag	Sal 1	Tid	Spinn/QA	Tid	EAHT
2/7					
19:00-20:00	BodyPump				
Onsdag	Sal 1	Tid	Spinn/QA	Tid	EAHT
3/7					
		18:00-18:30	Spinning30		
18:30-19:00	Multiträning				
Torsdag	Sal 1	Tid	Spinn/QA	Tid	EAHT
4/7					
19:00-20:00	BodyJam				
Fredag	Sal 1	Tid	Spinn/QA	Tid	EAHT
5/7					
		09:00-09:45	Intervall45 (CAMPINGEN)		

Lördag	Sal 1	Tid	Spinn/QA	Tid	EAHT
6/7					
Receptionen stängd					
Söndag	Sal 1	Tid	Spinn/QA	Tid	EAHT
7/7					
10:00-10:30	Multiträning				
10:30-11:00	Mage-Rygg				

Måndag	Sal 1	Tid	Spinn/QA	Tid	EAHT
Vecka 28					
8/7					
10:00-11:00	Cirkelträning				
		18:30-19:00	Spinning30		
19:00-19:45	BodyPump45				
Tisdag	Sal 1	Tid	Spinn/QA	Tid	EAHT
9/7					
19:00-20:00	BodyPump				
Onsdag	Sal 1	Tid	Spinn/QA	Tid	EAHT
10/7					
18:30-19:00	Multiträning	18:00-18:30	Spinning30		
Torsdag	Sal 1	Tid	Spinn/QA	Tid	EAHT
11/7					
19:00-20:00	BodyJam				
Fredag	Sal 1	Tid	Spinn/QA	Tid	EAHT
12/7					
		09:00-09:45	Intervall45 (CAMPINGEN)		

Juli

Receptionen stängd

Lördag	Sal 1	Tid	Spinn/QA	Tid	EAHT
13/7					
Söndag	Sal 1	Tid	Spinn/QA	Tid	EAHT
14/7					
10:00-11:00	Cirkelträning				

Måndag	Sal 1	Tid	Spinn/QA	Tid	EAHT
Vecka 29					
15/7					
10:00-11:00	Cirkelträning				Juli
		18:30-19:00	Spinning30		
19:00-19:45	BodyPump45				
Tisdag	Sal 1	Tid	Spinn/QA	Tid	EAHT
16/7					
19:00-20:00	BodyPump				
20:10-21:10	BodyJam				
Onsdag	Sal 1	Tid	Spinn/QA	Tid	EAHT
17/7					
		08:00-08:30	Spinning30		
08:30-09:00	Intervall30				
		18:00-19:00	Spinning 60		
Torsdag	Sal 1	Tid	Spinn/QA	Tid	EAHT
18/7					
19:00-20:00	BodyPump				
Freitag	Sal 1	Tid	Spinn/QA	Tid	EAHT
19/7					
		09:00-09:45	Intervall45 (CAMPINGEN)		
Lördag	Sal 1	Tid	Spinn/QA	Tid	EAHT
20/7					
Receptionen stängd					
Söndag	Sal 1	Tid	Spinn/QA	Tid	EAHT
21/7					
10:00-10:30	Multiträning				
10:30-11:00	Mage-Rygg				

Måndag	Sal 1	Tid	Spinn/QA	Tid	EAHT
Vecka 30					
22/7					
10:00-11:00	Cirkelträning				
		18:30-19:00	Spinning30		
19:00-19:45	BodyPump45				
Tisdag	Sal 1	Tid	Spinn/QA	Tid	EAHT
23/7					
19:00-20:00	BodyPump				
Onsdag	Sal 1	Tid	Spinn/QA	Tid	EAHT
24/7					
		08:00-08:30	Spinning30		
08:30-09:00	Intervall30				
		18:00-19:00	Spinning 60		
Torsdag	Sal 1	Tid	Spinn/QA	Tid	EAHT
25/7					
19:00-20:00	BodyPump				
Fredag	Sal 1	Tid	Spinn/QA	Tid	EAHT
26/7					
		09:00-09:45	Intervall45 (CAMPINGEN)		
Lördag	Sal 1	Tid	Spinn/QA	Tid	EAHT
27/7					
Receptionen stängd					
Söndag	Sal 1	Tid	Spinn/QA	Tid	EAHT
28/7					
10:00-10:30	Multiträning				
10:30-11:00	Mage-Rygg				

Juli

Måndag	Sal 1	Tid	Spinn/QA	Tid	EAHT
Vecka 31 29/7					
10:00-11:00	Cirkelträning				
18:30-19:30	BodyStep				
19:30-20:00	Core				
20:00-20:30	Rörelseträning				
Tisdag	Sal 1	Tid	Spinn/QA	Tid	EAHT
30/7					
19:00-20:00	BodyPump				
Onsdag	Sal 1	Tid	Spinn/QA	Tid	EAHT
31/7		08:00-08:30	Spinning30		
08:30-09:00	Intervall30				
		18:00-19:00	Spinning 60		
Torsdag	Sal 1	Tid	Spinn/QA	Tid	EAHT
1/8					
12:15-13:00	BodyPump45				
Freitag	Sal 1	Tid	Spinn/QA	Tid	EAHT
2/8		09:00-09:45	Intervall45 (CAMPINGEN)		

Lördag	Sal 1	Tid	Spinn/QA	Tid	EAHT
3/8					
<h1>Receptionen stängd</h1>					
Söndag	Sal 1	Tid	Spinn/QA	Tid	EAHT
4/8					
10:00-10:30	Multiträning				
10:30-11:00	Mage-Rygg				