

Träningsutbud hos UpsideDown from vecka 13 (14).

Adress: Vinkelhaken 8 i Södra Sandby.

| MÅNDAG | ONSDAG | TORSDAG | SÖNDAG |
|--|--|---|--|
| | VINYASA YOGA kl. 06.30 - 07.30. *Vecka 13 – 19, uppehåll vecka 16 och 18. | | |
| | TRÄNING EFTER GRAVIDITET OCH FÖRLOSSNING kl. 09.30 – 11.40. *Vänligen se hemsidan för information om kursstart och tider www.upsidedown.se . | TRÄNING EFTER GRAVIDITET OCH FÖRLOSSNING kl. 09.30 – 11.40. *Vänligen se hemsidan för information om kursstart och tider, www.upsidedown.se . | TRÄNING MED PILATESBOLL/ FOAMROLLER kl. 10.00 -10.55. *Vecka 13 – 24, uppehåll vecka 15 och 16. |
| VINYASA YOGA kl. 17.45 – 18.45. *Vecka 14 – 24, uppehåll vecka 16 och 17. | VINYASA YOGA kl. 17.45 -18.45. *Vecka 20–24. Utomhus om vädret tillåter annars inomhus. | TRÄNING MED PILATESBOLL /FOAMROLLER kl. 17.45 – 18.40. *Vecka 13–24, uppehåll vecka 16 och 22. Vecka 23 den 6/6 är klassen kl. 09.00-09.55. | |
| | | | |
| COMPLETE MOVEMENT® (utomhus) kl. 19.15 – 20.15. *Vecka 14 – 24, uppehåll vecka 16 och 17. | | COMPLETE MOVEMENT® (utomhus) kl. 19.15 – 20.15. *Vecka 13 – 24, uppehåll vecka 16 och 22. Vecka 23 den 6/6 är klassen kl. 10.15-11.15. | |

Personlig/Medicinsk träning bokas efter överenskommelse.