

S C H E M A from vecka 2!

MÅNDAGAR

Vinyasa yoga kl. 17.45 – 18.45

Complete Movement® (inomhus) kl. 19.15 – 20.15

Vecka 2 – 13 (uppehåll vecka 8)

TISDAGAR

Complete Movement® (inomhus) kl. 19.15 – 20.15

Vecka 2 – 13 (uppehåll vecka 5 och 8)

ONSDAGAR

Fortsättningsgrupp (träning efter graviditet/förlossning) kl. 09.30-10.20

Kom igång grupp (träning efter graviditet/förlossning) kl. 10.50-11.40

Vecka 2 - 7

TORSDAGAR

Fortsättningsgrupp (träning efter graviditet/förlossning) kl. 09.30 – 10.20

Vecka 2 – 7

Power Movement kl. 17.45 – 18.40

Complete Movement® (inomhus) kl. 19.15 – 20.15

Vecka 2 – 13 (uppehåll vecka 8)

FREDAGAR

Vinyasa Yoga kl. 06.30 – 07.30

Vecka 2 – 13 (uppehåll vecka 8 och 11)

SÖNDAGAR

Power Movement kl. 10.00 – 10.55

Vecka 2 – 13 (uppehåll vecka 7, 8, 11 och 12)