

<b>Gäller vecka 7-8</b>	<b>Måndag</b>	<b>Tisdag</b>	<b>Onsdag</b>	<b>Torsdag</b>	<b>Fredag</b>
<b>Drop in Lunchpass 11:45-12:30</b> <i>Begränsat antal</i>	Core <i>Multihallen</i>	Hiit <i>Multihallen</i>	Funktionell träning med kettlebell <i>Övre Hallen</i>		Skivstång <i>Övre Hallen</i>
<b>Drop in Eftermiddagspass 16:00-16:45</b> <i>Begränsat antal platser</i>	Yoga <i>Övre Hallen</i>	Boxercise <i>Multihallen</i>	Funktionell träning utan redskap <i>Övre Hallen</i>		Yoga <i>Övre Hallen</i>
<b>Massage</b>	11:30-12:20 13:30-14:20 14:30-15:20 15:30-16:20	11:30-12:20 13:30-14:20 14:30-15:20 15:30-16:20	11:30-12:20 13:30-14:20 14:30-15:20 15:30-16:20		11:30-12:20 13:30-14:20 14:30-15:20 15:30-16:20
<b>HPB (Hälsoprofil- bedömning)</b>	13:30-14:20 14:30-15:20	13:30-14:20 14:30-15:20	13:30-14:20 14:30-15:20	11:30-12:20 13:30-14:20 14:30-15:20 15:30-16:20	13:30-14:20 14:30-15:20

**Alla träningspass och  
Hälsoprofilbedömning är helt  
kostnadsfritt.  
Massagen kostar 150 kronor.**

Massage och HPB bokas via telefon eller  
mail:

**Joel Andersson**

tlf: 0707435955

mail: jo3l.andersson@gmail.com

**Johan Eliasson**

tlf: 0763182088

mail: johan.eliasson9@gmail.com