Tid	**Multihallen** (22 platser)	**Studio 1** (16 platser)	**Studio 2** (12 platser)
09.00-09.25	Hej och välkomna + uppvärmning		
09.30-10.00	HIIT (STC)	Jympa Iconic, limited edition (F&S)	WOD Fundamentals (Be Strong)
10.10-10.40	WOD Team (Be Strong)	Les Mills Body Pump Heavy (STC)	Pilates (F&S)
10.40-11.00	Paus med smoothie och energibar		
11.00-11.30	WOD (Be Strong)	Power (F&S)	Les Mills Pilates (STC)
11.40-12.10	Hyrox HIT (F&S)	WOD Strength (Be Strong)	Yoga (STC)
12.15-12.30	Avslutning + nedvarvning		

Internal