

Öppet hus 25/1-7/2...

med gratis prova-på-träning!

Välj bland träning i gym och utvalda pass i vattenträning, spinning och gruppträning.

Erbjudanden vid tecknande av medlemskap!

Måndag

- 10.30 Vattenträning, 45 min
- 17.15 Body Combat
- 17.30 Spinning
- 18.30 Core, 20 min
- 19.00 Body Pump

Tisdag

- 07.00 Cirkel
- 09.30 Mamma-barn-gympa 45
- 11.30 Core, 30 min
- 12.00 Spinn, 30 min
- 16.15 Body Pump
- 17.30 Afropowerdance
- 17.30 Spinning
- 17.30 Vattengympa
- 18.30 Yoga, 75 min

Onsdag

- 12.00 Vattenträning, 45 min
- 17.15 Body Pump
- 17.30 Gravidvattenyoga
- 18.30 Box, 75 min
- 18.30 Spinning
- 18.30 Vattenyoga

Torsdag

- 07.00 Yoga, 55 min
- 12.00 Spinning, 45 min
- 16.30 Body Combat
- 17.30 Vattenträning
- 18.30 Body Balance

Fredag

- 07.00 Body Pump
- 12.00 Core, 30 min
- 16.00 Fredagskul
- 17.00 Core, 30 min
- 17.30 Spinning, 45 min
- 17.30 Body Pump

Lördag

- 10.00 BB/Yoga/Pilates
- 16.00 Spinning

Söndag

- 10.30 Body Pump
- 11.15 Barngympa

träning

spa

relax

Passbiljetterna läggs ut 30 min innan passets start, först till kvarn!
Passen är 55 min om inget annat anges.

VÄLKOMNA!

Spa
Grand &
Sport

Trotzgatan 9-11, 791 71 Falun, tel 023-183 00

www.spa-sport.nu

