

Schema gruppträning Gnesta Hälsa Friskvård

Uppdaterad våren 2024

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
18:00-18:50 Moveoo Boll	06:30-07:15 Moveoo Mix Tabata	11:00-12:00 Seniorpass	06:30-07:15 Moveoo Mix bålstyrka	07:30-08:30 Moveoo Mix (frukostklubben - ca 09:00)		18:00-19:00 Moveoo Mobilitet
19:00-20:00 Moveoo Mix	19:00-19:50 Moveoo Vikt Kettlebells	19:00-20:00 Moveoo Mix	18:00-18:50 Moveoo Vikt	11:00-12:00 Seniorpass		
19:00-20:30 Träna inför: Vasaloppet	20:00-21:00 Moveoo Mix magstark		19:00-20:00 Moveoo Boxning			