

SOMMARSHEMA 2017

PERIOD 1

(26 juni – 6 augusti)

Måndag	06:30-21:30	Onsdag	06:30-21:30	Fredag	06:30-19:00
07:00	CIRKEL 30*	09:00	ACTIVIO 45	07:00	CIRKEL 30*
17:00	STYRKA 25	17:10	Indoor Walking 45	09:00	Indoor Walking45
17:30	Indoor Walking 45	17:25	CROSS30		
17:30	DansaMIX 25	18:00	SKIVSTÅNG 25	Lördag	08:00-15:00
17:30	Yoga(ej 10,17, 24 juli)	18:30	BOXING (ej 12, 19, 26 juli)	09:00	ACTIVIO 45
18:00	BODYPUMP®				
19:00	Spinning Activio 60	Torsdag	06:30-21:30	Söndag	15:00-20:00
		09:00	BODYPUMP®	17:30	BODYPUMP®
Tisdag	06:30-21:30	17:15	Indoor Walking 45	18:30	Indoor Walking45
06:45	Indoor Walking45**	17:30	Spinning 25		
09:00	Funktionell/Kettlebell/BodyPump	17:30	MULTITRÄNING 25		
17:00	Kettlebell 45*	18:00	PowerCore25/MageRygg		
17:30	Spinning 30				
17:30	STEPMIX 25				
18:00	STYRKA 25				
18:00	PowerCORE 25				
18:30	Indoor Walking 45				

* Endast vecka 26

**VECKA 26, 27 och 28

EXTRA MORGONYOGA

Lördag 1 juli och fredag 21 juli, 8:30

PERIOD 2

(7 augusti – 3 september)

Måndag	06:30-21:30	18:00	STYRKA 25	Fredag	06:30-19:00
07:00	CIRKEL30*	18:30	Indoor Walking 25	06:45	Indoor Walking45
11:15	Indoor Walking 45*			07:00	CIRKEL30*
17:00	Vattengympa*	Onsdag	06:30-21:30	12:00	Spinning ACTIVIO45
17:00	STYRKA 25	11:30	Spinning 30*	16:30	Indoor Walking
17:30	Indoor Walking 45	12:00	PowerCORE 25*		
17:30	DansaMIX 25	17:10	IndoorWalking 45	Lördag	08:00-17:00
17:30	YOGA	17:30	DansaMIX25	09:30	Spinning ACTIVIO
18:00	BODYPUMP®	18:00	Mage/Rygg 25	10:00	PULSTRÄNING 25
19:00	Spinning Activio 60	18:00	BODYPUMP®	10:30	SKIVSTÅNG 25
		18:30	BOXING		
		19:30	YOGA	Söndag	09:00-20:00
Tisdag	06:30-21:30			10:00	Indoor Walking 45
06:45	Indoor Walking 45	Torsdag	06:30-21:30	16:30	Spinning 30
11:00	Vattengympa 45*	12:00	BODYPUMP®*	17:00	PowerCORE 25
12:00	Spinning Activio 45*	17:15	Indoor Walking45	17:30	BODYPUMP®
17:00	Kettlebell 45	17:30	MULTITRÄNING 25		
17:30	STEPMIX 25	18:00	Spinning 25		
17:30	Spinning 30	18:00	STEPSTYRKA 25		
18:00	PowerCore25	18:30	SKIVSTÅNG 25		
		18:30	YOGAPULS 25*		

*Start vecka 33!

HERMELINEN OUTDOOR Ormberget

Tisdag 19:00 - 15, 22, 29 aug&5 sep!

Hermelinen Träning & Fysioterapi Luleå. Sandviksgatan 60, 972 33 Luleå. Telefon 0920-40 23 00. www.hermelinen.se
Välkomna mån-tors 06:30-21:30 fre 06:30-19:00 NYA ordinarie helgöppettider från period 2 lör 08:00-17:00 sön 09:00-20:00.
Under period 1 har vi ändrade öppettider lördag 08:00-15:00 och söndag 15:00-20:00.
Detta schema gäller från 26 juni t o m 3 september. Med reservation för ändringar.
För dagsaktuellt schema – gå in på bokningssidan! (Ibland lägger vi in extra pass vid behov!)