





# Jul-träning

| Måndag 18/12                | Tisdag 19/12                        | Onsdag 20/12                    | Torsdag 21/12                       | Fredag 22/12                | Lördag 23/12  | Julafton  |
|-----------------------------|-------------------------------------|---------------------------------|-------------------------------------|-----------------------------|---|---|
| Söderbaumska skolan         | Söderbaumska skolan                 | Söderbaumska skolan             | Söderbaumska skolan                 | Söderbaumska skolan         | Söderbaumska skolan   | Söderbaumska skolan   |
| <b>Gympa</b><br>17:15-18:15 | <b>DanZy</b><br>17:15-18:10         | <b>Skivstång</b><br>17:15-18:15 | <b>Core</b><br>17:15-18:00          | <b>Gympa</b><br>17:00-18:15 | <b>JungleGym XT</b><br>10:00-11:00  | <b>Cirkelträning</b><br>10:30-11:45<br>med Quiz & priser<br><b>GRATIS!</b>  |
| <b>Yoga</b><br>18:15-19:15  | <b>Cirkelträning</b><br>18:15-19:30 | <b>Gympa</b><br>18:15-19:15     | <b>Cirkelträning</b><br>18:15-19:30 |                             | <i>Boka din plats</i>  |   |
| Juldagen                    | Annandag jul                        | Onsdag 27/12                    | Torsdag 28/12                       | Fredag 29/12                | Lördag 30/12  | Nyårsafton  |
| <b>Gympa</b><br>15:30-16:30 | <b>XFIT</b><br>16:30-17:30          | <b>Skivstång</b><br>17:15-18:15 | <b>Core</b><br>17:15-18:00          | <b>Gympa</b><br>17:00-18:15 | <b>JungleGym XT</b><br>10:00-11:00  | <b>Cirkelträning</b><br>10:30-11:45<br><b>GRATIS!</b>  |
|                             |                                     | <b>Gympa</b><br>18:15-19:15     | <b>Cirkelträning</b><br>18:15-19:30 |                             | <i>Boka din plats</i>   |   |
| Nyårsdagen                  | Tisdag 2/1                          | Onsdag 3/1                      | Torsdag 4/1                         | Fredag 5/1                  | Trettondedag jul  | Söndag 7/1  |
| <b>Gympa</b><br>15:30-16:30 | <b>DanZy</b><br>17:15-18:10         | <b>Skivstång</b><br>17:15-18:15 | <b>Core</b><br>17:15-18:00          | <b>Gympa</b><br>17:00-18:15 | <b>JungleGym XT</b><br>10:00-11:00  | <b>Cirkelträning</b><br>16:30-17:45   |
|                             | <b>Cirkelträning</b><br>18:15-19:30 | <b>Gympa</b><br>18:15-19:15     | <b>Cirkelträning</b><br>18:15-19:30 |                             | <i>Boka din plats</i>   | <b>Skivstång</b><br>18:00-19:00   |



Julafton och nyårsafton!  
**gratis träning!**



**800:-**

**Köp vårens träningskort redan idag**

**ÖPPET HUS**  
**8-14 jan**  
**ALLA PASS GRATIS**