

# Höstens Motionspass

Start  
vecka 36

Dag	Tid	Pass	Instruktör
Måndag	11.30-12.00	3D	Anna
	17.00-17.55	VinyasaYoga	Start vecka 37 Emma
	17.15-18.10	Spinning medel/intensiv	Helen
	18.00-18.55	Brasiliansk powergympa	Start vecka 38 Ana
	18.30-20.10	Spin/Pump/core	Neta
Tisdag	10.40-11.25	Vattengymnastik	Britt-Marie
	11.00-11.55	YinYoga	Johanna
	18.00-18.55	Cirkelträning	Start vecka 37 Mette
	19.00-19.55	Brasiliansk powergympa	Start vecka 38 Ana
Onsdag	10.00-10.45	Spinning Lätt	Maivor
	17.30-18.25	3D	Start vecka 38 Anna
	18.15-18.45	Spinning	Neta
	19.00-19.55	Pump/core	Neta
Torsdag	10.40-11.25	Vattengymnastik	Britt-Marie
	17.00-17.55	Cirkelträning	Start vecka 37 Mette
	18.00-18.55	Pilates/core	Anne
	18.30-19.30	Vattenspinning	Anneli
Fredag	11.30-12.30	Spinning medel/intensiv	Helen
	16.00-16.55	YinYoga	Udda veckor Anne
Lördag	09.30-10.25	Spinning medel/intensiv	Start okt varierande ledare
Söndag	08.45-09.45	YinYoga	Johanna



**HÄRNÖSANDS**  
*Simhall*

[www.harnosandssimhall.se](http://www.harnosandssimhall.se)