

Spincykling

	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag		Lördag	Söndag
07:00		SpinMedel 45 min Jonas				10:30	SpinMedel Rullande	
						16:15		SpinBas Stefan
17:15	SpinMedel	SpinBas		SpinBas		17:15		SpinMedel 75 min Thomas
17:45	Christer	Maral	SpinMedel	Maria P				
18:15	SpinMedel	SpinMedel +	Thomas	SpinMedel	SpinMedel			
18:45	Jenny J	stång 90 min Lotta A	SpinIntro*** Jonas	Jenny J	Stefan			
19:15	SpinBas Maria P	SpinBas Stefan	SpinBas Jonas	SpinMedel 75 min Björn		19:15		SpinIntensiv Benke
20:15	SpinMedel + stång 90 min Lotta A	SpinMedel Christer	SpinIntensiv Benke	*** SpinIntro utgår i schemat från och med den 10/5. Bas- och Intensivpasset tidigareläggs då 30 minuter och börjar kl. 18:45 respektive kl. 19:45.				

OBSERVERA ATT RÖDMARKERADE PASS KOMMER ATT UTGÅ FRÅN OCH MED VECKA 20 (efter den 10 maj)!