

RÖRELSE HELA LIVET! 2027

Schema





Schema RÖRELSE HELA LIVET!

23 januari 2027

Tider	Pass	Pass	Pass	Pass
09.00	Nuuu Kööör Vii!	Nuuu Kööör Vii!	Nuuu Kööör Vii!	Nuuu Köör Vii!
10.00	Oldschool Aerobics	HIIT	Välkommen till djungeln	Att skapa show på 45 minuter
11.00	Pilates 45 - Styrka, smidighet, balans	CrossChallenge	Stark Start	Fristående Boost Light
12.00	Lunch	Lunch	Lekar	Var är killarna?
13.00	Discogympa	Discogympa	Lunch	Lunch
14.00	PILOXING - Styrka, puls, glädje	Tabata	En rörelse för alla - också i besluten	Airtrack - Kul på alla håll och kanter
15.00	Hatha yoga	Hatha yoga	Parkour	Trampett - Inhopp och landningar