

FYSTRÄNING

Hösten 2018

V. 36	8/9		
V. 37	15/9		
V. 38	22/9		
V. 39	29/9	Christian	
V. 40	6/10	Ulf	
V. 41	13/10		
V. 42	20/10	Christian	
V. 43	27/10	Ulf	
V. 44	3/11	Röd dag	Alla helgons dag
V. 45	10/11	Christian	Beep-test + Boll-maskin
V. 46	17/11	Christian	
V. 47	24/11	Christian	
V. 48	1/12	Christian	
V. 49	8/12	Christian	
V. 50	15/12	Christian	

LÖRDAGAR 12:00 - 13:00
SÖDERVÅNGSHALLEN

Många av höstens övningar baseras på Tabata,
Något som var högt uppskattat på sommarens Ystadläger.

Din kropp är också värd ett underhåll – Välkommen!