

Sommarschema 2010

vecka 22-25 

31/5 - 27/6

Midsommarafton och midsommardagen 25-26/6 har vi stängt.
Rom renoveras under v 22-25. Inga pass i Rom under denna period.
Lissabon renoveras v 30-32. Inga pass i Lissabon under denna period.

AQUA Alla pass i Bottenviken (Simhallen stängd tis vecka 24)

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
09.00 AQUA 1				09.00 AQUA 1		
11.00 AQUA 2	11.30 AQUA 2	12.00 AQUA 1	11.00 AQUA POWER	12.30 AQUA 2		
18.00 AQUA 2	19.00 AQUA 2	19.00 AQUA POWER	18.00 AQUA 2	17.00 AQUA POWER		19.40 AQUA 2

BODYBALANCE™ / YOGA / PILATES Alla pass i Lissabon

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
	07.30 BODYBALANCE™				10.00 BODYBALANCE™	
17.00 Pilates		11.15 BODYBALANCE™	16.00 Pilates	13.15 BODYBALANCE™		
18.00 Yoga	18.15 BODYBALANCE™		19.00 Yoga	16.00 Yoga		17.15 BODYBALANCE™
19.00 BODYBALANCE™	19.15 Yoga 70	18.00 BODYBALANCE™	20.00 BODYBALANCE™			

BODYPUMP® Alla pass i Paris

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
11.15 BODYPUMP®	11.15 BODYPUMP®		07.30 BODYPUMP®	11.15 BODYPUMP®	10.00 BODYPUMP®	
17.00 BODYPUMP®	17.15 BODYPUMP®	16.15 BODYPUMP®	17.15 BODYPUMP®	16.00 BODYPUMP®		16.15 BODYPUMP®
19.00 BODYPUMP®		19.00 BODYPUMP®				

CYKEL Alla pass i Madrid

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
17.00 Cykel 70	11.15 Cykel 40	07.30 Cykel 40		07.30 Cykel 40	9.00 Cykel 55	
18.15 Cykel 40	17.15 Cykel 55	18.15 Cykel 40	16.30 Cykel 55	12.15 Cykel 40		17.15 Cykel 55
19.15 Cykel 55	18.15 Cykel 55	19.00 Cykel 55	17.30 Cykel 40	16.00 Cykel 55		

BODYCOMBAT® / PUNCH OUT / TOTAL TRAINING / DYNAMIC TRAINING

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
	18.15 Dynamic Training Paris/Ute					
20.00 Punch-out Aten	19.15 BODYCOMBAT® Paris	18.00 Total Training v 26 Dynamic Tr. Moskva	18.15 BODYCOMBAT® Paris			17.15 Dynamic Training Moskva/Ute

Med reservation för eventuella ändringar.
För bokning & aktuellt schema: www.iksu.se eller ring 090-17 08 10

AEROBIC / AFRO / FREEPOWER / CORE Alla pass i Aten

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
			11.15 Stepmuskel	08.15 Core		
17.15 Stepmuskel	17.15 Afro (45)	17.30 Stepmuskel	17.15 Step Dance	12.15 Stepmuskel	11.00 Step Kondition	17.15 Stepmuskel
18.15 Core	18.00 Core	18.30 Aerobic	18.15 Core	16.00 Stepmuskel		18.15 Core
19.00 Aerobic Dance	19.00 Step Kondition		19.00 Afro Vänortsparken	17.00 Aerobic Dance		

GYMPA / BODYVIVE® Passen är i England om inget annat anges

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
11.15 GYMPA 2 Aten		11.15 BODYVIVE® Aten		11.15 GYMPA 1 Aten		
18.15 FYSTRÄNING OBS! endast v 22	16.00 GYMPA 2		16.00 GYMPA 2			16.15 BODYVIVE® Aten
19.00 Utegympa Vänortsparken		19.15 GYMPA 2		17.15 GYMPA 3		17.15 GYMPA 2

vecka 26-32



28/6-15/8

AQUA Alla pass i Bottenviken.

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
	09.00 AQUA 1					
		18.00 AQUA POWER	18.00 AQUA POWER	12.30 AQUA 2		
18.00 AQUA 2	19.00 AQUA POWER	19.00 AQUA 2				

BODYBALANCE™ / YOGA / PILATES Alla pass i Lissabon om inget annat anges. OBS! Alla pass i Rom v 30 -32

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
	07.30 Yoga					
18.00 Yoga	18.15 BODYBALANCE™	17.00 BODYBALANCE™		16.00 Yoga		17.15 BODYBALANCE™ Rom
19.00 BODYBALANCE™			19.00 BODYBALANCE™			

BODYPUMP Alla pass i Paris

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
17.00 BODYPUMP®			07.30 BODYPUMP®	16.00 BODYPUMP®		16.15 BODYPUMP®
19.15 BODYPUMP®	18.15 BODYPUMP®	18.00 BODYPUMP®	17.15 BODYPUMP®			

Med reservation för eventuella ändringar.
För bokning & aktuellt schema: www.iksu.se eller ring 090-17 08 10

CYKEL Alla pass i Madrid

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
		07.30 Cykel 40		07.30 Cykel 40		
18.15 Cykel 40	17.15 Cykel 55	18.15 Cykel 40	18.30 Cykel 55	16.00 Cykel 55		17.15 Cykel 55
19.15 Cykel 55	18.15 Cykel 55	19.00 Cykel 55				

BODYCOMBAT® / PUNCH OUT / TOTAL TRAINING / DYNAMIC TRAINING

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
		18.15 BODYCOMBAT® Rom				17.15 Total Training Moskva
20.00 Punch-out Rom		20.00 Total Training Moskva				

AEROBIC / AFRO / FREEPOWER / CORE Alla pass i Aten.

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
18.15 Stepmuskel	17.15 Afro (45)		17.15 Stepmuskel	16.15 Stepmuskel		
		18.30 Aerobic	18.15 Core			
19.15 Core	19.00 Step Kondition		19.00 Afro Vänortsparken			17.15 Stepmuskel

GYMPA / BODYVIVE® Alla pass i Rom om ej annat anges.

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
19.00 Utegympa Vänortsparken	17.15 BODYVIVE®	19.15 GYMPA 3				16.15 BODYVIVE® Aten

vecka 33-35


16/8-5/9

AQUA Alla pass i Bottenviken

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
09.00 AQUA 1		09.00 AQUA 1		09.00 AQUA 1		
11.00 AQUA 2	11.30 AQUA 2		11.00 AQUA POWER	12.30 AQUA 2		
18.00 AQUA 2	19.00 AQUA POWER	19.00 AQUA 2	18.00 AQUA 2	17.00 AQUA POWER		19.40 AQUA 2

BODYBALANCE™ / YOGA / PILATES Alla pass i Lissabon.

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
17.00 Pilates	07.30 BODYBALANCE™	11.15 BODYBALANCE™			10.00 BODYBALANCE™	
18.00 Yoga	18.15 BODYBALANCE™		19.00 Yoga	13.15 BODYBALANCE™		16.15 BODYBALANCE™
19.00 BODYBALANCE™	19.15 Yoga 70	18.00 BODYBALANCE™	20.00 BODYBALANCE™	16.00 Yoga		17.15 Yoga 70

Med reservation för eventuella ändringar.
För bokning & aktuellt schema: www.iksu.se eller ring 090-17 08 10

BODYPUMP® Alla pass Paris

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
11.15 BODYPUMP®	11.15 BODYPUMP®		07.30 BODYPUMP®	11.15 BODYPUMP®	10.00 BODYPUMP®	
17.00 BODYPUMP®		16.15 BODYPUMP®		16.00 BODYPUMP®		16.15 BODYPUMP®
19.15 BODYPUMP®	18.15 BODYPUMP®	19.15 BODYPUMP®	17.15 BODYPUMP®			

CYKEL Alla pass i Madrid

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
17.00 Cykel 70	11.15 Cykel 40	07.30 Cykel 40		07.30 Cykel 40	9.00 Cykel 55	
18.15 Cykel 40	17.00 Cykel 55	18.15 Cykel 40	16.15 Cykel 55	12.15 Cykel 40		17.15 Cykel 55
19.15 Cykel 55	18.00 Cykel 55	19.00 Cykel 55	18.30 Cykel 55	16.00 Cykel 55		

AEROBIC / AFRO / FREEPOWER / CORE Alla pass i Aten.

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
				08.15 Core	11.00 Step Kondition	
17.15 Stepmuskel	17.15 Afro (45)	17.30 Stepmuskel	17.15 Step Dance	12.15 Stepmuskel		17.15 Stepmuskel
18.15 Core	18.00 Core	18.30 Aerobic	18.15 Core	16.00 Stepmuskel		18.15 Core
19.15 Aerobic Dance	19.00 Step Kondition		19.00 Ute-Afro v 33 Vänortsparken ZUMBA v 34-35 Aten	17.00 Aerobic Dance		

GYMPA/BODYVIVE® Passen är i Rom om inget annat anges.

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
11.15 GYMPA 2		11.15 BODYVIVE® Aten		11.15 GYMPA 1		
18.15 GYMPA 3 Startar v 34	16.00 GYMPA 2		16.00 GYMPA 2			16.15 BODYVIVE® Aten
19.00 Utegympa Vänortsparken Endast v 33	17.15 BODYVIVE®	19.15 GYMPA 2		17.15 GYMPA 3		17.15 GYMPA 2

BODYCOMBAT® / PUNCH OUT / TOTAL TRAINING / DYNAMIC TRAINING

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
			18.15 BODYCOMBAT® Rom			17.15 Total Training Moskva
20.00 Punch-out Rom	19.00 BODYCOMBAT® Rom	20.00 Total Training Moskva	19.15 Dynamic Training Rom			

Vi önskar dig en riktigt härlig sommar! 

Med reservation för eventuella ändringar.
För bokning & aktuellt schema: www.iksu.se eller ring 090-17 08 10