



Träningsschema

Med reservation för ändringar

MÅNDAG

18.30 – 19.30	Löpning	Påskbergskogen
18.30 – 19.30	Cirkelfys	Ladan

TISDAG

06.00 – 06.45	Piggelinpass	Påskbergskogen
19.00 – 20.00	Core	Ladan

ONSDAG

11.45 – 12.30	45 min med Petra	Ladan
18.00 – 19.00	MRL	Ladan
19.10 – 20.10	Yin Yoga	Ladan

TORSDAG

06.00 – 06.45	Piggelinpass	Påskbergskogen
12.00 – 13.00	Tennis	Lejonhallen
17.00 – 17.45	Cirkelfys Styrka	Ladan
18.00 – 19.00	Step	Ladan
18.30 – 19.30	Utepass, Crosstraining	Påskbergskogen

FREDAG

07.00 – 08.00	Tennis	Lejonhallen
09.00 – 10.00	Cirkelfys. Utepass	Åkern, Utegygmet*
16.30 – 17.30	Tennis	Lejonhallen
17.00 – 18.00	H. I. T	Ladan
17.30 – 18.30	Cardio Tennis	Lejonhallen

LÖRDAG

08.00 – 09.00	Tennis	Lejonhallen
09.00 – 10.00	Step	Ladan
10.00 – 11.00	Cirkelfys. Utepass	Åkern, Utegygmet*
15.00 – 16.00	Zumba	Ladan

SÖNDAG

08.30 – 09.30	Utepass. Crosstraining	Kåsa
18.30 – 19.30	Yoga Flow	Ladan

Ladan - Johnssons Gård i Vare.

Utegygmet/Åkern

- Uteanläggningen på Jonssons Gård i Vare. *Ladan vid regn

Kåsa - Samling på Parkeringen utanför grindarna.

Lejonhallen - Tennisbanorna inne i Lejonhallen. Simhallsgatan.

Påskbergskogen

- Parkeringen mitt emot Rotundan/Nöjeshallen.

Street Strider

- Egen Körning. Stridingvana. Lör 08.30 & Sön 10.00.

tfn. 0730 63 46 61 | info@goldenwellness.se | Vare 47F, 432 91 Varberg | 57.062383, 12.313688

Bokning sker via: <https://www.timecenter.se/goldenwellness> | www.goldenwellness.se