

# SCHEMA GRUPPTRÄNING JUL & NYÅR 2025/2026



V.52

MÅNDAG 22 December	TISDAG 23 December	ONSDAG 24 December	TORSDAG 25 December	FREDAG 26 December	LÖRDAG 27 December
17.15 – 18.00 Styrka/Kondition Blåa Hallen	11.10 – 11.55 Multiträning Boxen				9.30 – 10.25 Styrka i grupp Blåa Hallen
18.15 – 19.10 TRX Gula Hallen					10.30 – 11.15 Cykelträning Gröna Hallen

V.1

MÅNDAG 29 December	TISDAG 30 December	ONSDAG 31 December	TORSDAG 1 Januari	FREDAG 2 Januari	LÖRDAG 3 Januari
17.00 – 17.45 Fascia Release Gula Hallen				11.10 – 11.55 Multiträning Boxen	

V.2

MÅNDAG 5 Januari	TISDAG 6 Januari	ONSDAG 7 Januari	TORSDAG 8 Januari	FREDAG 9 Januari	LÖRDAG 10 Januari
11.10 – 11.55 Multiträning Boxen		11.10 – 11.55 Kondition/Core Blåa Hallen	11.10 – 11.55 Styrka i grupp Blåa Hallen	11.10 – 11.55 Power Yoga Gula Hallen	9.30 – 10.25 Styrka i grupp Blåa Hallen
17.00 – 17.45 Cykelträning Gröna Hallen		17.30 – 18.25 Multiträning Boxen	17.15 – 18.00 Cykelträning Puls Gula Hallen	11.10 – 11.55 Multiträning Boxen	
			17.45 – 18.40 Pilates Gula Hallen		



**BOKA PASS!**

[boka.scania.com](https://boka.scania.com)



**LÄS MER HÄR OM VÅRA PASS!**



Med reservation för ändringar, se [boka.scania.com](https://boka.scania.com)

Uppdaterad: 2025-11-21