

# Gruppträning Kungl. Tennishallen

## MÅNDAG

07.15-08.00

**Fys**

11.30-12.00

**HiIT 30**

17.00-17.45

**Core**

## TISDAG

07.15-08.00

**Rörlighet**

09.30-10.15

**Styrka**

## ONSDAG

11.30-12.15

**Rörlighet**

18.00-18.45

**Styrka**

## TORSDAG

07.15-08.00

**Core**

17.00-17.45

**HiIT 45**

## FREDAG

07.15-08.00

**HiIT 45**

11.30-12.15

**Fys**