

SATS Åre

*Gruppträningschema
Rörelseglädje för alla!*

| | måndag | tisdag | onsdag | torsdag | fredag | lördag | söndag |
|-------|------------------|------------------|------------------|------------------|---------------------|--------|-----------------------|
| 07.00 | | | | Yoga 45 | Cycling 45 | | |
| 08.00 | | | | | | | Yoga 60 |
| 12.00 | Crosstraining 45 | Off-piste 30 | Crosstraining 45 | | Crosstraining 45 | | |
| 12.30 | | ABSolution 30 | | | | | |
| 13.00 | | 21 minute body | | | | | |
| 17.00 | | | | | Veckans Gästspel ** | | |
| 17.30 | | Dans Step 55* | | Dans Aerobic 55* | | | |
| 17.30 | Cycling 55 | Cycling 55 | | | | | |
| 18.00 | | | Off-piste 30 | | | | Crosstraining 45 |
| 18.30 | Core 30 | Body Balance 55* | Cycling 55 | Global yoga 55* | | | |
| 19.00 | Zumba 60 | | | | | | CX works 30 start v13 |
| 19.30 | | Yin yoga 90* | | Yoga for Men 60* | | | Body Balance 55* |

Alla Cycling klasser hålls i Cykelsalen i entréplan

Tider då inte Yogsalen är bokad är du som medlem/gäst varmt välkommen att träna i salen på egen hand.

I cykelsalen finns även tillgång till Cycling på storskärm, logga in på SATS appen och cykla onlineklasser eller följ Tour the france via Cromecast!
Tidpunkt och hur länge väljer du själv.

**Klassen är en pop-up klass och dyker upp periodvis, info på SATS Åre Facebook

*Entre til yogasalen sker genom gymmet