

# JULSCHEMA 2023

MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
<b>11/12</b> 18:00-19:00 <b>BOXTABATA</b> Jenny	<b>12/12</b>  18:00-20:00 <b>SABRINAS STJÄRNMIX</b> 		<b>14/12</b> 19:00-20:15 <b>CIRKEL</b> Anna	<b>16/12</b> 9:00-10:00 <b>SVETTIS</b>  <b>MED JULFEELING</b> Sara	<b>17/12</b> 9:30-10:30 <b>TABATA</b> Jessica
<b>18/12</b> 18:30-19:30 <b>SVETTIS</b> Minna	 <b>19/12</b>  18:30-20:15 <b>AGNETAS TRÄNINGSKARAMELLER</b>	<b>20/12</b> 19:00-20:00 <b>STRÖBA</b> Sara	<b>21/12</b> 19:00-20:00 <b>HIIT</b> Hanna		17:00-18:00 <b>ZUMBA</b> Elin
		<b>27/12</b> 18:30-19:30 <b>TABATA</b> Jessica	 <b>28/12</b>  18:00-19:30 <b>GLITTERMIX</b> Sabrina, Camilla, Hanna & Elin	<b>30/12</b> 9:00-10:00 <b>SVETTIS</b> Hanna	 <b>24/12</b>  9:00-10:00 <b>TOMTESVETTIS</b> Tina (Brantbrink med glögg efteråt)
	<b>2/1</b> 19:00-20:00 <b>STEPUP</b> Agneta	<b>3/1</b> 18:30-19:30 <b>SOMAMOVE</b> Lejla	<b>4/1</b> 19:00-20:15 <b>CIRKEL</b> Anna		

# SPECIALPASS

**12/12**

18:00-20:00

**SABRINAS  
STJÄRNMIX**

Sabrina bjuder på en timme DisCore följt av en timme yoga med fokus på styrka och rörlighet. Observera att det är en kort paus mellan passen (strax innan 19) så att du kan välja om du vill gå på ett eller båda.

**19/12**

18:30-20:15

**AGNETAS  
TRÄNINGSG-  
KARAMELLER**

Agneta hyllar att Tullinge GymMix fyller 30 år genom att bjuda på en potpurri av Svettis, Steptabata & Flexcore på 3 x 30 min effektiv träningstid + stretch samt plocka fram o bort! Ingen drop-in under passets gång.

**24/12**

9:00-10:00

**TOMTESVETTIS  
MED GLÖGG**

Tina

Tina håller årets Tomtesvettis på julaftons morgon. På med tomtemössan och kläder efter väder! Det blir en uppfriskade morgonsvettis utomhus på Brantbrinks IP med värmande glögg efteråt.

**28/12**

18:00-19:30

**GLITTERMIX**

Sabrina, Camilla,  
Hanna & Elin

Årets glittergäng består av Camilla, Elin, Hanna och Sabrina som kickar igång nyårsfeeling med en härlig mix av Zumba, Disco och styrkeintervaller (så att träningsvärken hinner lägga sig lagom till nyårsafton).