





JULSCHEMA 2023

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