

OBS att ni ska vara uppvärmda nedanstående tid med minst joqq 8 min

<b>Måndag</b> <u>Start 16,00</u>	<b>Måndag</b> <u>Uppvärmd 18,30</u>	<b>Onsdag</b> <u>Uppvärmd 17,00</u>	<b>Onsdag</b> <u>Uppvärmd 18,30</u>
Philip	Mikey	Filippa	Natanael
Selma	Amanda J	Albin	Saga
Bella	Emelie	Alvin D	Josef
Edwin	Alexander	Moritz	Sophia
Sophie	Gustav	Hugo D	Elin
	Hugo B-N	Naomi	Sebastian M
	Elliot	Felicia	
	Karl	Evnice	
	Leo A		
	Olivia		

**OBS !!!**

På måndagar kör flera av de äldre i gymmet framförallt ca 16-18,30, de har alltid förtur  
Viktigt att fokusera på träningen 100% - ett pass ska aldrig ta mer än 1,5h att genomföra  
Alltid prio lyftteknik före vikt på stången  
Plocka iordning efter dig

Magnus är i gymmet 15-20 måndagar  
samt onsdagar 16,30.20

Per är i gymmet onsdagar om möjligt