

TAISO TRÄNING 2025

TID	MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
09:30					MORGON TRÄNING		
10.00							SÖNDAGS TRÄNING
17.00			CIRKELFIT				
17.15	TABATA				EXPRESS WOD		
17.30		FIGHTERS FITNESS		FIGHTERS FITNESS			
18.15	YOGA						
18.30		TAISOFIT TEKNIK + WOD		TAISOFIT STYRKA + WOD			
18.45				YIN YOGA			

