



Kvartalsutbildning 4:2009

Datum	Dag	Tid	Stad	Anläggning	Program	Tränare
25-nov	onsdag					
		20.00-21.45	Stockholm	Sats Zenit, Mäster Samuelsgatan 60	LES MILLS BODYPUMP	Petter E
26-nov	torsdag					
		19.00-20.45	Stockholm	Sats Zenit, Mäster Samuelsgatan 60	LES MILLS BODYPUMP	Fredrik A
		19.30-21.15	Uppsala	SATS, Väderkvarngatan 14	LES MILLS BODYPUMP	Oscar N
27-nov	fredag					
		18.30-20.15	Stockholm	SATS odenplan, Odengatan 65	LES MILLS BODYPUMP	Fredrik A
		18.00-19.45	Stockholm	SATS Zenit, Mäster Samuelsgatan 60	LES MILLS BODYPUMP	Oscar N
28-nov	lördag					
		8.45-10.30	Stockholm	Nautilus Solna, Svetsarvägen 9 B	LES MILLS BODYSTEP	Hanna L
		15.00-16.45	Stockholm	Nautilus Solna	LES MILLS BODYBALANCE	Anna P
		09.00-10.45	Stockholm	Nautilus Solna	LES MILLS RPM	Petter E
		13.15-15.00	Stockholm	Nautilus Solna	LES MILLS BODYJAM	Åsa F
		11.30-13.15	Stockholm	Nautilus Solna	LES MILLS BODYPUMP	Petter/Hanna
		10.00-11.45	Linköping	Campushallen, Johannes Magnus väg	LES MILLS BODYSTEP	Pernilla A
		12.30-14.15	Linköping	Campushallen	LES MILLS BODYPUMP	Pernilla A
		12.30-14.15	Östersund	Golds Gym, Storgatan 38	LES MILLS BODYPUMP	Fredrik A
		14.30-16.15	Östersund	Golds Gym	LES MILLS BODYBALANCE	Katarina S
		10.30-12.15	Östersund	Golds Gym	LES MILLS BODYCOMBAT	Fredrik A
		12.00-13.45	Falun	Må Bättre, Gruvgatan 7	LES MILLS BODYPUMP	Leon H
		14.00-15.45	Falun	Må Bättre	LES MILLS BODYCOMBAT	Leon H
29-nov	söndag					
		13.00-14.45	Stockholm	Nautilus Solna, Svetsarvägen 9 B	LES MILLS BODYPUMP	Petter E
		11.00-12.45	Stockholm	Nautilus	LES MILLS BODYATTACK	Line G
		15.00-16.45	Stockholm	Nautilus	LES MILLS BODYCOMBAT	Petter E
		11.30-13.15	Karlstad	Livskraft, Wäxnäsgratan 10	LES MILLS BODYSTEP	Hanna L
		9.30-11.15	Karlstad	Livskraft	LES MILLS BODYPUMP	Hanna L
		13.30-15.15	Karlstad	Livskraft	LES MILLS BODYPUMP	Charlotte A
		15.30-17.15	Karlstad	Livskraft	LES MILLS BODYBALANCE	Charlotte A
		10.00-11.45	Sundsvall	Golds Gym, Kyrkogatan 8	LES MILLS BODYBALANCE	Katarina S
		14.00-15.45	Sundsvall	Golds Gym	LES MILLS BODYPUMP	Katarina S
		12.00-13.45	sundsvall	Golds Gym	LES MILLS BODYCOMBAT	Fredrik A
		14.00-15.45	Halmstad	Form Friskvård, Storgatan 28-30	LES MILLS BODYBALANCE	Johanna A
		10.00-11.45	Halmstad	Form Friskvård	LES MILLS BODYSTEP	Pernilla A
		12.00-13.45	Halmstad	Form Friskvård	LES MILLS BODYPUMP	Pernilla A
		12.30-14.15	Linköping	Campushallen, Johannes Magnus väg	LES MILLS BODYBALANCE	Anna P
		14.30-16.15	Linköping	Campushallen	LES MILLS BODYPUMP	Oscar N

Datum	Dag	Tid	Stad	Anläggning	Program	Tränare
02-dec	Onsdag					
		18.45	Göteborg	Sportlife Lindholmen, Lindholmsallén 20	LES MILLS BODYPUMP	Pernilla B
03-dec	Torsdag					
		19.15-21.00	Malmö	MAI, Eric Perssons väg 1	LES MILLS BODYPUMP	Charlotte A
		18.30-20.15	Malmö	MAI	LES MILLS RPM	Anna K
04-dec	fredag					
		18.00-19.45	Göteborg	Sportlife Backaplan, Gustav Daléns gatan 13	LES MILLS BODYPUMP	Pernilla B, Oscar P & Sara M
		18.00-19.45	Malmö	MAI, Eric Perssons väg 1	LES MILLS BODYPUMP	Anna K
		18.30-20.15	Stockholm	SATS odenplan, Odengatan 65	LES MILLS BODYPUMP	Oscar N
05-dec	lördag				FITNESSFESTIVALEN	
		08.30-10.15	Göteborg	Fitness Festivalen	LES MILLS BODYPUMP	Petter E & Sarah M
		08.45-10.30	Göteborg	Fitness Festivalen	LES MILLS BODYPUMP	Pernilla B & Oscar P
		10.15-12.00	Göteborg	Fitness Festivalen	LES MILLS BODYSTEP	Line G & Sara M
		11.30-13.15	Göteborg	Fitness Festivalen	LES MILLS BODYBALANCE	Johanna A & Anna P
		12.45-14.30	Göteborg	Fitness Festivalen	LES MILLS BODYCOMBAT	Oscar P, Sara M, Pernilla B
		14.00-15.45	Göteborg	Fitness Festivalen	LES MILLS BODYVIVE	Anna P
		15.15-17.00	Göteborg	Fitness Festivalen	LES MILLS BODYATTACK	Line G & Oscar P
		16.15-18.00	Göteborg	Fitness Festivalen	LES MILLS BODYJAM	Johanna A
		9.30-11.15	Malmö	MAI, Eric Perssons väg 1	LES MILLS BODYPUMP	Charlotte A
		11.30-13.15	Malmö	MAI	LES MILLS BODYBALANCE	Charlotte A
		13.30-15.15	Malmö	MAI	LES MILLS BODYSTEP	Pernilla A
		15.30-17.15	Malmö	MAI	LES MILLS BODYATTACK	Pernilla A
		10.00-11.45	Luleå	STIL Sportcenter, Luleå Tekniska Universitet	LES MILLS BODYPUMP	Fredrik A
		12.00-13.45	Luleå	STIL Sportcenter	LES MILLS BODYBALANCE	Adam G
		09.00-10.45	Luleå	STIL Sportcenter	LES MILLS BODYCOMBAT	Fredrik A
		11.00-12.45	Växjö	Nordic Club, Bäckgatan 13	LES MILLS RPM	Jimmy L
		13.00-14.45	Växjö	Nordic Club	LES MILLS BODYPUMP	Jimmy L
		13.30-15.15	Stockholm	SATS Odenplan, Odengatan 65	LES MILLS BODYPUMP	Oscar N
		11.00-12.45	Jönköping	Atlantis Spa, Barnarpsgratan 12	LES MILLS BODYPUMP	Leon H
		13.00-14.45	Jönköping	Atlantis Spa	LES MILLS BODYCOMBAT	Leon H
06-dec	söndag					
		11.00-12.45	Göteborg	Sportlife Backaplan, Gustav Daléns gatan 13	LES MILLS RPM	Anna K
		11.00-12.45	Göteborg	Sportlife Backaplan	LES MILLS BODYPUMP	Anna K, Sara M
		13.00-14.45	Göteborg	Sportlife Backaplan	LES MILLS BODYPUMP	Petter E, Oscar P
		15.00-16.45	Göteborg	Sportlife Backaplan	LES MILLS RPM	Anna K
		09.30-11.15	Malmö	MAI, Eric Perssons väg 1	LES MILLS BODYPUMP	Pernilla B
		11.30-13.15	Malmö	MAI	LES MILLS BODYCOMBAT	Pernilla B
		13.30-15.15	Malmö	MAI	LES MILLS BODYJAM	Åsa E
		13.30-15.15	Malmö	MAI	LES MILLS BODYVIVE	Kristin A
		09.00-10.45	Umeå	IKSU	LES MILLS BODYPUMP	Leon H
		11.00-12.45	Umeå	IKSU, Petrus Leastadiusvägen 5	LES MILLS BODYSTEP	Hanna L
		15.00-16.45	Umeå	IKSU	LES MILLS BODYBALANCE	Adam G
		13.00-14.45	Umeå	IKSU	LES MILLS BODYCOMBAT	Leon H
		11.00-12.45	Ronneby	Wellnes Studio, Metallgatan 1	LES MILLS BODYPUMP	Miah G
		13.00-14.45	Ronneby	Wellnes Studio	LES MILLS BODYBALANCE	Johanna A
		15.00-16.45	Ronneby	Wellnes Studio	LES MILLS BODYSTEP	Miah G