



Schema hösten 2016

Torslanda - samling vid Torslanda hallen

	måndag	tisdag	onsdag	torsdag	fredag
11:00					OCsenior
16:30					OC
17:00					
17:30	OCkidz 13-1	OCx OCkidz 10-12			
18:00				Ocbasic	
18:30					
18:45	OC	OC			
19:00				OC	

OC = Vår storsäljare

OCx = Tuffare träning riktad mot dig som är träningsvan

OCsenior = Vår anpassade träning mot dig som har passerat 60år

OCkidz 10-12 = Träning anpassat mot barn

OCkidz 13-15 = Träning anpassat mot ungdomar

Ocbasic = Enklare