

Schema gruppträning v.24 2018

Måndag					
	10.00	17.30	18.00	18.30	19.00
Stora Salen	Station bas Anne&Cathrine		Step Explode Annelie L		
Lilla Salen				Interval I Flex Mia S	
Cirkel gym/Gym					Cirkel gym Soft Monica
Spin		Spin 55 Malin S			
Uteträning					

Onsdag				
	10.00	17.30	18.00	19.00
Stora Salen	Jympa soft Yvonne		Cirkel fys Kjell	
Lilla Salen		Ski vstäng Int 75 Annelie B		Core Sara
Cirkel gym				
Spin				
Uteträning			YogaRun Ewamaria	

Fredag			
	06.40	10.00	10.30
Stora Salen		Jympa bas Cathrine	
Lilla Salen	Core 45 Ewamaria		
Cirkel gym			Cirkel gym Annica
Spin			
Uteträning			

Tisdag					
	06.40	08.30	10.00	18.30	18.45
Stora Salen				Jympa medel Rebecca	
Lilla Salen	Flex 45 Kerstin		Flex soft Anette		Yoga soft Ulrika
Cirkel gym/Gym		IMT-Styrka 45 Erica			
Spin					
Uteträning					

Torsdag						
	09.45	17.15	17.30	18.00	18.15	18.30
Stora Salen	Cirkel fys soft Anette			Jympa bas Carolina		
Lilla Salen					Flex 30 Kerstin	
Cirkel gym		Cirkel gym Björn				
Spin						Spin Int. Långa Ivanda
Uteträning			Cross Henrik A			

Söndag		
	17.30	19.00
Stora Salen	Jympa mix b/m Carolina&Jennifer	
Lilla Salen	Ski vstäng Int. 75 Cissi	Yoga Katri
Cirkel gym		
Spin		Spin 55 Cilla
Uteträning		