

Schema HT2019

Måndag Öppet 07-21	Tisdag Öppet 07-21	Onsdag Öppet 07-21	Torsdag Öppet 07-21	Fredag Öppet 07-19	Lördag Öppet 09-15	Söndag Öppet 14-21
10:00-11:00 Gyminstr. udda V Magnus	11:00-12:00 Gym instrukt. Ulf L	10:00-11:00 Gym instrukt. Berndt				
	11:00-12:00 Soft Birgitta L	12:00-12:45 Core Anette	10:00-11:00 Seniorklubb Yvonne mfl	11:00-12:00 Jympa soft Pirkko	09:30-10:30 Familjejympa Monica	
	12:10-12:45 Jympa medel 35 Joanna		12:15-13:00 CF lunch Rullande	12:00-12:45 Spin distans Andreas	10:00-11:00 Spin Rullande	15:00-16:00 Enkeljympa Christina
16:00-17:00 Skivstång/Soft Annica	13:00-14:00 Seniorklubb Birgitta L mfl			12:00-12:45 Dans soft Pirkko	10:00-11:00 Grönt kort gym Markus P	16:00-17:00 Jympa medel/bas Rullande
17:00-17:45 Spin/Soft Sanna	17:15-18:30 Skivstång/intervall Birgitta S	17:00-18:00 CF Jimmy	16:45-17:45 Familjefys Kristin	16:30-17:00 Spin 30 Ingela	10:30-11:30 Bas Monica	17:30-18:30 CF Ulrika
17:30-18:30 Jympa medel Elina/Joanna	17:30-18:30 Spin/intervall Katarina	17:00-18:00 Spin spurt Katarina	17:00-18:00 Spin distans Louise	17:15-18:15 TEMA HIT Ingela		18:30-19:30 Spin distans Lisa
18:00-19:00 Spin/intervall Ingela	18:00-19:00 Jympa bas Anders	17:30-18:30 Dans fusion Sandra	18:00-19:00 Skivstång Sanna			18:30-19:30 Step explode Sandra
18:30-19:30 Power Hour Niclas	18:00-19:00 Cross Katarina/Marie	18:00-19:00 Gym instrukt. Lars N	18:00-19:00 Löpning Katarina/Marie			
19:30-20:30 Gyminstr. jämna V Magnus	18:45-19:45 Cirkelgym Mats	18:00-19:00 Spin distans Sanna	18:00-19:00 Flex soft Johanna			
		18:00-19:00 Jympa Bas Annica	19:00-19:30 Spin 30 Sanna			
		19:00-20:00 Power Hour Sandra	19:00-20:00 Jympa medel Kim			

Friskishallen
Svettishallen
Spin hallen
Gym
Ute
Idrottshallen