

Schema VT2020

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 Gymnstr. Udda V Magnus	11:00-12:00 Gymnstr. Ulf	09:00-10:00 Gymnstrukt. Berndt	10:00-11:00 Seniorklubb Yvonne mfl		09:30-10:30 Familjejympa Monica	
					10:00-11:00 Spin Rullande	
	11:00-12:00 Jympa soft Birgitta L	12:00-13:00 Coreflex Anette BT pass	12:00-12:45 Cirkelfys 45 Rullande	12:00-12:45 Spin distans Andreas		15:00-16:00 Enkeljympa Christina
	12:00-12:45 Spin distans Linda				10:30-11:30 Jympa bas Monica	16:15-17:15 Familjefys Kristin
	13:00-14:00 Seniorklubb Birgitta L mfl			15:00-16:00 Jympa soft Rullande		
16:00-17:00 Skivstång soft Annica	17:15-18:30 SkivstångIntervall Birgitta S	17:30-18:30 Cirkelfys Jimmy	17:00-18:00 TEMA Ingela	17:00-18:00 Jympa puls medel Camilla BT pass		16:30-17:30 Spin distans Louise
17:00-17:50 Spin soft Thomas	17:30-18:30 Spin intervall Katarina	17:00-18:00 Spin spurt Katarina	17:00-17:50 Spin soft Thomas	17:00-18:15 Spin 75 Sanna		17:30-18:30 Cirkelfys Ulrika
17:30-18:30 Jympa medel Elina/Joanna BT pass	18:00-19:00 Jympa bas Anders	18:30-19:30 Jympa bas Annica	18:00-19:00 Jympa medel Elisabeth BT pass			18:30-19:30 Jympa puls medel Camilla BT pass
18:00-19:00 Spin intervall Ingela	18:00-19:00 Cardio mix Katarina/Marie	18:00-19:00 Gymnstrukt. Lars	18:00-19:00 Löpning Katarina/Marie			
18:45-19:45 Cirkelfys/Powerhour Niclas	18:30-19:30 Spin distans Louise/Lisa	18:30-19:30 Spin distans Linda	18:00-19:00 Coreflex soft Johanna BT pass			
19:30-20:30 Gymnstr. jämna V Magnus	18:30-19:30 Dans explode Sandra/Kim		18:00-18:30 Spin 30 Ingela			
	18:30-18:45 Cirkelgym intro Mats		19:00-20:00 Powerhour Sandra			
	18:45-19:45 Cirkelgym Mats					

BT pass = Barntillåtna pass där ansvarig vuxen har träningskort och barnet betalt medlemsavgiften.

Friskishallen
Svettishallen
Spin hallen
Gym
Ute