

Vecka 32

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
5/8 Cirkelgym soft 8:45-9:45 Britta Jympa soft 10-11 Britta Skivstång softSpin soft 17-18:30 Helena S Spin soft 40 17:45-18:30 Helena S Cirkelgym HIT 18-19 Maj Utejympa 18:30-19:30 Inger IW 19:15-20:15 Maj Yoga 19:15-20:15 Anneli G	6/8 IW 17-18 Julia Jympa medel 17:30-18:30 Victoria F Spin 17:45-18:45 Helena S Skivstång 18-19 Frida IW intervall puls 19-20 Erika	7/8 Jympa soft 9-10 Annsan Spin 12-13 Helena S IW 16:45-17:45 Maj Utejympa 18:30-19:30 Anna R Yoga 18:45-19:45 Shirley	8/8 Cirkelgym soft 8:45-9:45 Lars Gästpass: Zumba Fitness 17:30-18:30 Lotta Skivstång 18:30-19:30 Catrine IW 18:30-19:30 Kajsa	9/8 Skivstång 8-9 Kerstin Cirkelgym soft 8:45-9:45 Britta Jympa soft 10-11 Britta IW 12-13 Kajsa IW 16:30-17:30 Maj Skivstång 17-18 Catrine Spin 17:15-18:15 Hanne	10/8 Jympa medel 9-10 Inger Yoga 9-10 Iréné IW 9:30-10:30 Elisabet D Spin 10:15-11:15 Hanne Skivstång 10:30-11:30 Frida	11/8 Yoga soft 10-11 Anneli G Skivstång soft 17-18 Catrine Jympa medel 18-19 Annsan

Vecka 33

12/8 Jympa bas 9-10 Monica E Spin 12-13 Katarina S Skivstång soft 17-18 Viktoria R Jympa bas 17:15-18:15 Hanna IW norska intervaller 17:30-18:30 Elisabet D Cirkelgym HIT 18-19 Cissi B Utejympa 18:30-19:30 Helena S IW 18:30-19:30 Maj Spin 19-20 Pia Yoga 19:15-20:15 Anneli G	13/8 Core soft 9-10 Katarina S IW 17-18 Lina Jympa medel 17:30-18:30 Hanna Skivstång 18-19 Frida Löpning soft 18-19 Jeanette & Jonas Cirkelgym HIT 18-19 Gunnar H Löpning distans 75 18-19:15 Gunnar H IW intervall puls 19-20 Erika	14/8 Jympa soft 9-10 Annsan Spin 17:15-18:15 Helena S Jympa medel 17:30-18:30 Anneli W Utejympa 18:30-19:30 Inger Skivstång 19-20 Pia Cirkelgym 19:15-20:15 Robert	15/8 Cirkelgym soft 8:45-9:45 Lars Cirkelgym HIT 17:15-18:15 Maj Jympa medel 18-19 Linda T Löpning kvalitet 18-19 Anneli Ö & Eva Skivstång soft 18:30-19:30 Helena S IW 18:30-19:30 Maj	16/8 Skivstång soft 8-9 Viktoria R Cirkelgym soft 8:45-9:45 Britta Jympa soft 10-11 Britta IW 12-13 Kajsa IW 16:30-17:30 Sophia Jympa medel 17-18 Hanna Skivstång 17-18 Catrine Spin 17:15-18:15 Hanne	17/8 Jympa medel 9-10 Inger Yoga 9-10 Iréné IW 9:30-10:30 Elisabet D Spin 10:15-11:15 Hanne	18/8 Skivstång 9:30-10:30 Frida Yoga soft 10-11 Anneli G Löpning dstans 90 10-11:30 Michael & Hilda Jympa medel 10:15-11:15 Maggan Skivstång soft 17-18 Sophia Cirkelgym 17:15-18:15 Robert Spin 17:45-18:45 Pia Jympa bas 18-19 Anna R
---	--	--	---	--	---	---

Vecka 34

19/8 Jympa bas 9-10 Monica E Spin 12-13 Katarina S Skivstång soft 17-18 Viktoria R Jympa bas 17:15-18:15 Hanna IW intervall 17:30-18:30 Jörgen Cirkelgym HIT 18-19 Cissi B Utejympa 18:30-19:30 Linda T IW 18:30-19:30 Julia Spin 19-20 Pia Yoga Energy 19:15-20:30 Elisabeth K	20/8 Jympa medel 8-9 Maggan Core soft 9-10 Katarina S Spin 12-13 Elina IW 17-18 Lina Jympa medel 17:30-18:30 Victoria F Skivstång 18-19 Frida Löpning soft 18-19 Jeanette & Jonas Löpning distans 75 18-19:15 Gunnar H IW intervall 19-20 Linda E Flex 19-20 Susanne	21/8 Jympa soft 9-10 Annsan Spin 17:15-18:15 Katarina S Jympa medel 17:30-18:30 Katarina N IW soft 18:15-19:15 Helene Utejympa 18:30-19:30 Anna R Yoga Energy 18:45-20 Leif E Skivstång 19-20 Kerstin Cirkelgym 19:15-20:15 Robert	22/8 Cirkelgym soft 8:45-9:45 Lars Cirkelgym HIT 17:15-18:15 Maj Gästpass: Zumba Fitness 17:30-18:30 Lotta Jympa medel 18-19 Maggan Löpning kvalitet 18-19 Anneli Ö & Eva Skivstång soft 18:30-19:30 Helena S IW 18:30-19:30 Maj	23/8 Skivstång soft 8-9 Viktoria R Cirkelgym soft 8:45-9:45 Britta Jympa soft 10-11 Britta IW 12-13 Kajsa IW 16:30-17:30 Sophia Jympa medel 17-18 Helena S Spin 17:15-18:15 Hanne Skivstång 17:30-18:30 Hans	24/8 Jympa medel 9-10 Inger Yoga 9-10 Iréné IW 9:30-10:30 Elisabet D SkivstångSpin 10-11:30 Pia Spin 40 10:45-11:30 Pia	25/8 Skivstång 9:30-10:30 Frida Yoga soft 10-11 Anneli G Löpning distans 90 10-11:30 Michael & Hilda Jympa medel 10:15-11:15 Hanna Skivstång soft 17-18 Sophia IW soft 17-18 Elisabet D Cirkelgym 17:15-18:15 Robert Spin 17:45-18:45 Hanne Jympa bas 18-19 Anna R
---	--	--	---	--	---	--

Vecka 35

26/8 Jympa bas 9-10 Monica E Spin 12-13 Katarina S Skivstång soft 17-18 Viktoria R Jympa bas 17:15-18:15 Hanna IW intervall 17:30-18:30 Jörgen Cirkelgym HIT 18-19 Cissi B Utejympa 18:30-19:30 Helena S IW 18:30-19:30 Julia Yoga Energy 19:15-20:30 Elisabeth K	27/8 Jympa medel 8-9 Maggan Core soft 9-10 Katarina S IW 17-18 Lina Jympa medel 17:30-18:30 Victoria F Spin 17:45-18:45 Helena S Skivstång 18-19 Frida Löpning soft 18-19 Jeanette & Jonas Löpning distans 75 18-19:15 Gunnar H IW intervall 19-20 Linda E Flex 19-20 Susanne	28/8 Jympa soft 9-10 Annsan IW norska intervaller 16:45-17:45 Elisabet D Jympa medel 17:30-18:30 Katarina N Spin 18-19 Pia IW soft 18:15-19:15 Helene Utejympa 18:30-19:30 Anna R Yoga Energy 18:45-20 Leif E Skivstång 19-20 Kerstin Cirkelgym 19:15-20:15 Robert	29/8 Cirkelgym soft 8:45-9:45 ars Spin 17:30-18:30 Hanne Gästpass: Zumba Fitness 17:30-18:30 Lotta Jympa medel 18-19 Linda T Löpning kvalitet 18-19 Anneli Ö & Eva Skivstång 18:30-19:30 Catrine IW 18:30-19:30 Maj	30/8 Skivstång soft 8-9 Viktoria R Cirkelgym soft 8:45-9:45 Britta Flex soft 9-10 Kerstin Jympa soft 10-11 Britta IW 12-13 Kajsa IW 16:30-17:30 Sophia Jympa medel 17-18 Hanna Skivstång 17-18 Catrine Spin 17:15-18:15 Hanne	31/8 Jympa medel 9-10 Inger Yoga 9-10 Iréné IW 9:30-10:30 Elisabet D Spin 10:15-11:15 Hanne Skivstång 10:30-11:30 Frida	
---	---	--	--	---	---	--

Vecka 22

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
					1/6 Jympa medel 9-10 Inger Skivstång soft 9-10 Sophia IW 9:30-10:30 Elisabet D Gästpass: Zumba Fitness 10-11 Lotta	2/6 Skivstång 9:30-10:30 Frida Yoga soft 10-11 Anneli G Löpning distans 90 10-11:30 Michael & Hilda Jympa medel 10:15-11:15 Anneli W Skivstång soft 16-17 Erika IW soft 17-18 Anna N Step 17-18 Anna N Cirkelgym 17:15-18:15 Robert Jympa bas 18-19 Anna R
3/6 IW soft 6:15-7:15 Hans Jympa bas 9-10 Monica E Spin 12-13 Katarina S Skivstång soft/Spin soft 17-18:30 Helena S Jympa bas 17:15-18:15 Hanna IW soft 17:30-18:30 Leif S Spin soft 40 17:45-18:30 Helena S Cirkelgym HIT 18-19 Cissi B Modus 18:15-19:15 Terese Utejympa 18:30-19:30 Linda T IW 18:30-19:30 Jörgen Spin 19-20 Pia Yoga Energy 19:15-20:30 Elisabeth K	4/6 Jympa medel 8-9 Maggan Cirkelgym soft 8:45-9:45 Britta Jympa Station soft 10-11 Britta IW 17-18 Julia Step 17-18 Monica M Jympa medel 17:30-18:30 Linda T Spin 17:45-18:45 Stefan Skivstång 17-18 Linda F Löpning soft 18-19 Jeanette & Jonas Löpning distans 75 18-19:15 Gunnar H Flex 19-20 Susanne IW intervall puls 19-20 Erika	5/6 IW 16:45-17:45 Joanna Spin 17:15-18:15 Thomas Jympa bas 17:30-18:30 Hanna IW soft 18:15-19:15 Helene Utejympa 18:30-19:30 Victoria F Löpning kvalitet 18:30-19:30 Anneli Ö & Eva Yoga Energy 18:45-20 Leif E	6/6 Cirkelgym soft 8:45-9:45 Lars Yoga soft 10-11 Iréné Spin 17:30-18:30 Helena S Gästpass: Zumba Fitness 17:30-18:30 Lotta Jympa medel 18:30-19:30 Victoria F Gästpass: TRX 18:15-19:30 Stefan IW 18:30-19:30 Maj	7/6 Skivstång soft 8-9 Viktoria R Cirkelgym soft 8:45-9:45 Britta Jympa soft 10-11 Britta IW 12-13 Kajsa Cirkelgym HIT 16:15-17:15 Maj IW 16:30-17:30 Sophia Jympa medel 17-18 Victoria F Skivstång 17-18 Catrine Spin 17:15-18:15 Hanne	8/6 Jympa medel 9-10 Inger CoreSpin 9:15-10:30 Pia IW 9:30-10:30 Elisabet D Spin 40 9:45-10:30 Pia Dans Flow 10-11 Hanne	9/6 Skivstång 9:30-10:30 Linda F Yoga soft 10-11 Anneli G Löpning distans 90 10-11:30 Michael & Hilda Jympa medel 10:15-11:15 Hanna Skivstång soft 16-17 Erika IW soft 17-18 Elisabet D Step 17-18 Anna N Spin 17:45-18:45 Helena S Jympa bas 18-19 Anna R

Vi behåller våra vanliga öppettider:	KABELGATAN Måndag – Torsdag 06:00 – 21:30 Fredag 06:00 – 21:00 Lördag – Söndag 08:00 – 21:00	INNERSTAN Måndag – Söndag 04:30 – 23:30* *bemanning vissa timmar varje dag
--------------------------------------	---	--

REVIDERAT 2019-06-07

1 juni – 31 augusti 2019

Friskis & Svettis

Sommarschema

www.friskissvettis.se/kungsbacka



Utejympan kör vi på Kungsgärde, ängen bortom Teknikgatan. Måndag & Onsdag 18:30, fr o m 3/6 t o m 29/8 – i ur och skur! Alltid gratis och öppet för alla!



Hela vårt utbud 1 juni-31 augusti för 899:- (759:- för ungdomar, pensionärer och studerande) + medlemskap för 2019.



Med Sommarbonus gäller ditt träningskort (giltigt periodkort 1/6-31/8, även Sommarkortet) på 28 ställen i regionen hela sommaren. Extra värdefullt!

Dagarna blir längre: under sommarschemat gäller Dagkortet all öppen tid!

Vecka 24

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
10/6	11/6	12/6	13/6	14/6	15/6	16/6
IW soft 6:15-7:15 Hans Jympa bas 9-10 Monica E Spin 12-13 Katarina S Skivstång soft 17-18 Viktoria R Jympa bas 17:15-18:15 Hanna IW soft 17:30-18:30 Leif S Cirkelgym HIT 18-19 Cissi B Modus 18:15-19:15 Terese Utejympa 18:30-19:30 Linda T IW 18:30-19:30 Jörgen Spin 19-20 Susanne Yoga Energy 19:15-20:30 Elisabeth K	Jympa medel 8-9 Maggan Spin 12-13 Elina IW 17-18 Julia Step 17-18 Monica M Jympa medel 17:30-18:30 Helena S Spin 17:45-18:45 Cecilia Skivstång 18-19 Linda F Löpning soft 18-19 Jeanette & Jonas Löpning distans 75 18-19:15 Gunnar H Flex 19-20 Susanne IW intervall puls 19-20 Erika	Core soft 9-10 Katarina S Spin 17:15-18:15 Pia Jympa soft 17:30-18:30 Annsan IW soft 18:15-19:15 Helene Utejympa 18:30-19:30 Hanna Löpning kvalitet 18:30-19:30 Anneli Ö & Eva Yoga Energy 18:45-20 Leif E Skivstång 19-20 Frida Cirkelgym 19:15-20:15 Robert	Cirkelgym soft 8:45-9:45 Lars Cirkelgym HIT 17:15-18:15 Maj Spin 17:30-18:30 Monika Ö Gästpass: Zumba Fitness 17:30-18:30 Lotta Jympa medel 18-19 Maggan Gästpass: TRX 18:15-19:30 Stefan Yoga Energy 18:30-19:30 Linda F IW 18:30-19:30 Maj	Skivstång soft 8-9 Viktoria R IW 12-13 Kajsa IW 16:30-17:30 Sophia Jympa medel 17-18 Hanna Skivstång 17-18 Catrine Spin 17:15-18:15 Hanne	Jympa medel 9-10 Inger IW 9:30-10:30 Elisabet D Dans Flow 10-11 Hanne	Skivstång 9:30-10:30 Frida Yoga soft 10-11 Anneli G Löpning distans 90 10-11:30 Michael & Hilda Jympa medel 10:15-11:15 Anneli W Skivstång soft 17-18 Sophia IW soft 17-18 Elisabet D Cirkelgym 17:15-18:15 Robert Spin 17:45-18:45 Hanne Jympa bas 18-19 Anna R

Vecka 25

17/6	18/6	19/6	20/6	21/6	22/6	23/6
IW soft 6:15-7:15 Hans Jympa bas 9-10 Monica E Spin 12-13 Katarina S Skivstång 17-18 Viktoria R Jympa bas 17:15-18:15 Hanna IW soft 17:30-18:30 Leif S Cirkelgym HIT 18-19 Cissi B Modus 18:15-19:15 Terese Utejympa 18:30-19:30 Anneli W IW 18:30-19:30 Jörgen Spin 19-20 Susanne Yoga Energy 19:15-20:30 Elisabeth K	Jympa medel 8-9 Maggan Cirkelgym soft 8:45-9:45 Britta Jympa soft 10-11 Britta Spin 12-13 Elina IW 17-18 Julia Step 17-18 Monica M Jympa medel 17:30-18:30 Hanna Spin 17:45-18:45 Stefan Skivstång 18-19 Frida Flex 19-20 Susanne IW intervall puls 19-20 Erika	Core soft 9-10 Katarina S Spin 17:15-18:15 Helena S Jympa soft 17:30-18:30 Annsan IW soft 18:15-19:15 Helene Utejympa 18:30-19:30 Maggan Yoga 18:45-19:45 Anneli G Skivstång soft 19-20 Helena S	Cirkelgym soft 8:45-9:45 Lars Skivstång soft 16:30-17:30 Sophia Cirkelgym HIT 17:15-18:15 Maj Spin 17:30-18:30 Thomas Gästpass: Zumba Fitness 17:30-18:30 Lotta Jympa medel 18-19 Linda T Gästpass: TRX 18:15-19:30 Stefan Skivstång soft 18:30-19:30 Helena S IW 18:30-19:30 Maj	Skivstång soft 8:30-9:30 Erika IW norska intervaller 9-10 Elisabet D Spin 9:15-10:15 Helena S Skivstång 9:30-10:30 Viktoria R	Cirkelgym 14-15 Robert Skivstång 15:15-16:15 Viktoria R IW "dansbandsfeeling" 15:30-16:30 Maj	Skivstång 9:30-10:30 Frida Yoga soft 10-11 Anneli G Jympa medel 10:15-11:15 Helena S Skivstång soft 17-18 Sophia IW soft 17-18 Elisabet D Cirkelgym 17:15-18:15 Robert Spin 17:45-18:45 Pia Jympa bas 18-19 Anna R

Vecka 26

24/6	25/6	26/6	27/6	28/6	29/6	30/6
Jympa bas 9-10 Monica E Spin 12-13 Katarina S Skivstång soft 17-18 Viktoria R Jympa bas 17:15-18:15 Hanna IW soft 17:30-18:30 Leif S Cirkelgym HIT 18-19 Cissi B Modus 18:15-19:15 Terese Utejympa 18:30-19:30 Linda T IW soft 18:30-19:30 Helene Spin 19-20 Susanne Flex 19:15-20:15 Terese Yoga 19:15-20:15 Anneli G	Jympa medel 8-9 Hanna IW 17-18 Maj Jympa medel 17:30-18:30 Katarina N Spin 17:45-18:45 Stefan Skivstång 18-19 Linda F IW spurt 18-19 Lena	Core soft 9-10 Katarina S Spin intervall 17:15-18:15 Thomas Jympa soft 17:30-18:30 Annsan IW soft 18:15-19:15 Helene Utejympa 18:30-19:30 Linda T Skivstång 19-20 Frida Cirkelgym 19:15-20:15 Robert	Cirkelgym soft 8:45-9:45 Lars Cirkelgym HIT 17:15-18:15 Maj Spin 17:30-18:30 Cecilia Gästpass: Zumba Fitness 17:30-18:30 Lotta Jympa medel 18-19 Inger Gästpass: TRX 18:15-19:30 Stefan Skivstång 18:30-19:30 Linda F IW 18:30-19:30 Maj	Skivstång soft 8-9 Viktoria R IW 12-13 Kajsa IW 16:30-17:30 Sophia Spin 17:15-18:15 Hanne Skivstång soft 17:30-18:30 Helena S	Jympa medel 9-10 Inger Skivstång soft/Spin soft 9-10:30 Helena S IW 9:30-10:30 Elisabet D Spin soft 40 9:45-10:30 Helena S	Skivstång 9:30-10:30 Frida Yoga soft 10-11 Anneli G Skivstång soft 17-18 Sophia IW soft 17-18 Elisabet D Cirkelgym 17:15-18:15 Robert Jympa bas 18-19 Anna R CoreSpin 18-19:15 Pia Spin 40 18:30-19:15 Pia

Vecka 27

1/7	2/7	3/7	4/7	5/7	6/7	7/7
Jympa bas 9-10 Monica E IW intervall 12-13 Linda E Skivstång soft 17-18 Viktoria R Jympa bas 17:15-18:15 Hanna IW soft 17:30-18:30 Leif S Cirkelgym HIT 18-19 Maj Modus 18:15-19:15 Terese Utejympa 18:30-19:30 Inger IW 18:30-19:30 Kajsa Spin 19-20 Susanne Flex 19:15-20:15 Terese Yoga 19:15-20:15 Anneli G	Jympa medel 8-9 Helena S Spin 12-13 Elina IW 17-18 Julia Jympa medel 17:30-18:30 Inger Spin 17:45-18:45 Cecilia Skivstång 18-19 Linda F IW Spurt 18-19 Lena	IW intervall 12-13 Linda E Spin 17:15-18:15 Katarina S Jympa soft 17:30-18:30 Annsan IW soft 18:15-19:15 Helene Utejympa 18:30-19:30 Helena S Yoga 18:45-19:45 Shirley Skivstång 19-20 Frida	Cirkelgym soft 8:45-9:45 Lars Cirkelgym HIT 17:30-18:30 Monika Ö Jympa medel 18-19 Maggan Skivstång 18:30-19:30 Linda F IW soft 18:30-19:30 Helene Utejympa 18:30-19:30 Helena S Yoga 18:45-19:45 Shirley Skivstång 19-20 Frida	Skivstång soft 8-9 Viktoria R IW 12-13 Kajsa IW 16:30-17:30 Sophia Jympa medel 17-18 Susanne Spin 17:15-18:15 Hanne Skivstång soft 17:30-18:30 Helena S	Jympa medel 9-10 Katarina N SkivstångSpin 9:45-11:15 Pia Spin soft 40 10:30-11:15 Pia	Skivstång 9:30-10:30 Frida Yoga soft 10-11 Anneli G Jympa medel 10:15-11:15 Hanna Skivstång soft 17-18 Sophia IW soft 17-18 Helene Jympa medel 18-19 Annsan CoreSpin 18-19:15 Pia Spin 40 18:30-19:15 Pia

Vecka 28

8/7	9/7	10/7	11/7	12/7	13/7	14/7
Jympa bas 9-10 Monica E IW intervall 12-13 Linda E Skivstång soft/Spin soft 17-18:30 Helena S IW soft 17:30-18:30 Leif S Spin soft 40 17:45-18:30 Helena S Modus 18:15-19:15 Terese Utejympa 18:30-19:30 Inger IW 18:30-19:30 Kajsa Spin 19-20 Susanne Flex 19:15-20:15 Terese Yoga 19:15-20:15 Anneli G	IW 17-18 Julia Jympa medel 17:30-18:30 Katarina N CoreSpin 17:45-19 Pia Spin 40 18:15-19 Pia IW soft 19-20 Helene	IW intervall 12-13 Linda E Spin 17:15-18:15 Helena S Jympa medel 17:30-18:30 Victoria F IW soft 18:15-19:15 Helene Utejympa 18:30-19:30 Maggan Yoga 18:45-19:45 Shirley Skivstång 19-20 Linda F	Cirkelgym soft 8:45-9:45 Lars Cirkelgym HIT 17:15-18:15 Maj Spin 17:30-18:30 Thomas Jympa medel 18-19 Linda T Skivstång 18:30-19:30 Pia IW 18:30-19:30 Maj	Skivstång soft 8-9 Helena S IW 12-13 Kajsa IW 16:30-17:30 Sophia Jympa medel 17-18 Susanne Spin 17:15-18:15 Hanne Skivstång 17:30-18:30 Linda F	Jympa medel 9-10 Inger Spin 10:15-11:15 Hanne Skivstång 10:30-11:30 Linda F	Yoga soft 10-11 Anneli G Skivstång soft 17-18 Sophia IW soft 17-18 Helene Cirkelgym 17:15-18:15 Robert Spin 17:45-18:45 Hanne Jympa medel 18-19 Helena S

Vecka 29

15/7	16/7	17/7	18/7	19/7	20/7	21/7
Jympa bas 9-10 Monica E IW intervall 12-13 Linda E Skivstång soft 17-18 Catrine IW soft 17:30-18:30 Leif S Cirkelgym 18-19 Thomas Utejympa 18:30-19:30 Anneli W IW 18:30-19:30 Kajsa Spin 19-20 Susanne Yoga 19:15-20:15 Anneli G	IW 17-18 Maj Jympa medel 17:30-18:30 Victoria F Spin 17:45-18:45 Hanne Skivstång 18-19 Linda F IW soft 19-20 Helene	IW intervall 12-13 Linda E Spin 17:15-18:15 Hanne Jympa medel 17:30-18:30 Anneli W IW soft 18:15-19:15 Helene Utejympa 18:30-19:30 Linda T Yoga 18:45-19:45 Shirley Skivstång 19-20 Catrine	Cirkelgym soft 8:45-9:45 Lars Cirkelgym HIT 17:15-18:15 Maj Spin 17:30-18:30 Hanne Jympa medel 18-19 Inger Skivstång 18:30-19:30 Linda F IW 18:30-19:30 Maj	IW 12-13 Kajsa IW 16:30-17:30 Sophia Skivstång 17-18 Catrine Spin 17:15-18:15 Hanne	Jympa medel 9-10 Inger IW 9:30-10:30 Maj	Skivstång 9:30-10:30 Linda F Yoga soft 10-11 Anneli G Skivstång soft 17-18 Sophia Jympa medel 18-19 Victoria F

Vecka 30

22/7	23/7	24/7	25/7	26/7	27/7	28/7
Jympa bas 9-10 Monica E IW intervall 12-13 Linda E Skivstång soft 17-18 Catrine Jympa medel 17:15-18:15 Anneli W Utejympa 18:30-19:30 Inger	Jympa medel 17:30-18:30 Inger Spin 17:45-18:45 Hanne Skivstång 18-19 Catrine	IW intervall 12-13 Linda E Spin 17:15-18:15 Hanne IW 18:15-19:15 Kajsa Utejympa 18:30-19:30 Anneli W Yoga 18:45-19:45 Shirley Skivstång soft 19-20 Catrine	Cirkelgym soft 8:45-9:45 Lars Cirkelgym HIT 17:15-18:15 Maj Spin 17:30-18:30 Hanne Skivstång 17:30-18:30 Sophia Jympa medel 18-19 Victoria F IW 18:30-19:30 Maj	IW 12-13 Kajsa IW 16:30-17:30 Sophia Skivstång 17-18 Catrine Spin 17:15-18:15 Hanne	IW 9:30-10:30 Elisabet D	Yoga soft 10-11 Anneli G Skivstång soft 17-18 Sophia IW soft 17-18 Elisabet D Jympa medel 18-19 Victoria F

Vecka 31

29/7	30/7	31/7	1/8	2/8	3/8	4/8
Jympa bas 9-10 Monica E IW intervall 12-13 Linda E Skivstång softSpin soft 17-18:30 Helena S IW norska intervaller 17:30-18:30 Elisabet D Spin soft 40 17:45-18:30 Helena S Utejympa 18:30-19:30 Anneli W IW 18:30-19:30 Kajsa Yoga 19:15-20:15 Anneli G	IW 17-18 Julia Jympa medel 17:30-18:30 Inger Skivstång soft 18-19 Helena S IW intervall puls 19-20 Erika	Jympa soft 9-10 Britta IW intervall 12-13 Linda E Jympa medel 17:30-18:30 Anneli W Utejympa 18:30-19:30 Maggan Yoga 18:45-19:45 Shirley Skivstång soft 19-20 Catrine	Cirkelgym soft 8:45-9:45 Lars Cirkelgym HIT 17:15-18:15 Maj Gästpass: Zumba Fitness 17:30-18:30 Lotta Jympa medel 18-19 Maggan IW 18:30-19:30 Maj	Cirkelgym soft 8:45-9:45 Britta Jympa soft 10-11 Britta IW 12-13 Kajsa IW 16:30-17:30 Maj Jympa medel 17-18 Helena S Skivstång 17-18 Catrine Spin 17:15-18:15 Hanne	Jympa medel 9-10 Inger	Yoga soft 10-11 Anneli G Skivstång soft 17-18 Catrine IW soft 17-18 Elisabet D Spin 17:45-18:45 Helena S Jympa medel 18-19 Annsan

Som medlem kan du alltid utnyttja salarna när de inte är bokade. Du kan även använda de redskap som finns. Enda begränsningen är musikanläggningarna, som endast får användas vid schemalagda pass. Vill du ha musik när du tränar tar du med dig egen mobil eller liknande. Välkommen in!