



Börja Träna-kurs

Schema hösten 2019

Med reservation för ändringar

vecka 37	måndag	9/9	18.00-19.30	Introduktionsmöte
	onsdag	11/9	16.00-17.00	Jympa soft
vecka 38	tisdag	17/9	18.30-19.30	Cirkelgym soft
	torsdag	19/9	19.15-20.15	Indoor walking soft
	söndag	22/9	16.30-17.30	Skivstång soft
Vecka 39	tisdag	24/9	16.00-17.00	Basprogram på gymmet (halva gruppen)
	torsdag	26/9	17.00-18.00	Dans flow
	lördag	28/9	10.00-11.00	Jogging soft
Vecka 40	måndag	30/9	19.00-20.00	Spin soft
	torsdag	3/10	17.15-18.15	Yoga soft
	söndag	6/10	12.00-13.00	Basprogram på gymmet (halva gruppen)
Vecka 41	tisdag	8/10	16.00-17.00	Jympa station soft
	torsdag	10/10	20.00-21.00	Flex soft
	lördag	12/10	11.00-12.00	Jympa soft
Vecka 42	tisdag	15/10	16.30-17.30	Indoor walking soft
	lördag	19/10	11.00-12.00	Core soft
	<i>dag och tid kommer</i>			Föreläsning: Kost & träning
Vecka 43	måndag	21/10	18.30-19.30	Cirkelgym soft
	onsdag	23/10	20.00-21.00	Flex soft
	söndag	27/10	09.30-10.30	Jympa station soft
vecka 44	måndag	28/10	18.30-19.30	Cirkelgym soft
	torsdag	31/10	19.15-20.15	Indoor walking soft
	söndag	3/11	11.00-12.00	Skivstång soft
vecka 45	tisdag	5/11	16.00-17.00	Jympa station soft
	onsdag	6/11	16.45-17.45	Spin soft
	söndag	10/11	08.30-09.30	Skivstång soft
vecka 46	<i>dag och tid kommer</i>			Teori: Träningsplanering
	onsdag	13/11	20.00-21.00	Jympa bas
	fredag	15/11	17.30-18.30	Indoor walking singalong + Avslutning