

## Schema Jul- & Nyår

16/12 2019 – 5/1 2020

Måndag 16/12 07-21	09.00 Jympa station soft 10.15 Yoga soft 10.15 Cirkelgym soft 17.00 Jympa bas 18.15 Spin distans 18.30 IntervallFlex 18.30 IW intervall 19.10 Yoga	AnnaKarin Camilla Barbro Therese L Göran Clara Anneli Madde
Tisdag 17/12 07-21	09.00 Jympa station soft 9.00 IW soft 10.15 Cirkelgym soft 17.00 IntervallFlex 17.30 Jympa medel 17.30 IW distans 18.10 Skivstång intervall 18.30 Spin intervall 18.30 Dans station soft70	Hanna Camilla Åke Mattias Catalin Cattis Karolina Liane AnnaKarin & Camilla
Onsdag 18/12 07-21	09.00 Jympa soft 10.15 Cirkelgym soft 17.30 IW distans45 17.45 Skivstång intervall 18.00 Cirkelgym 18.30 Station medel 19.10 Flex	AnnaKarin Barbro Madde Therese Viktor Tina Elisabeth
Torsdag 19/12 07-21	09.00 Cirkelgym soft 10.15 Yoga soft 10.15 Cirkelgym soft 17.30 Jympa bas 18.15 Spin giro 18.30 Tabata40	Hanna Camilla Åke AnnCharlott Liane Alex
Fredag 20/12 07-19	09.00 Cirkelgym soft 16.30 PASSet 17.15 Spin intervall	Hanna Jympa Bas med Therese Elisabeth
Lördag 21/12 09-13	09.15 Yoga75 10.30 IW distans	Madde Cattis

## Schema Jul- & Nyår

16/12 2019 – 5/1 2020

Söndag 22/12 14-20	16.00 Core intervall75 16.00 Spin distans 17.00 Jympa medel 17.30 IW intervall 18.30 Cirkelfys	Karolina Therese Malin H Anneli Patrik
Måndag 23/12 07-19	09.00 Jympa soft 10.15 Cirkelgym soft 16.00 Cirkelgym 17.30 IW distans	AnnaKarin Åke Ann-Sofie Cattis
Tisdag 24/12 09-11	09.30 Juljogg	Anneli, Helene & Madde
Onsdag 25/12 12-16	12.30 Cirkelgym 13.00 Juljympa	Ann-Sofie AnnaKarin & AnnCharlott
Torsdag 26/12 12-16	14.15 Cirkelfys	Alex
Fredag 27/12 07-19	10.00 Jympa medel 10.15 Cirkelgym soft 16.30 IW intervall 17.00 IntervallFlex	Teresia Åke Rakel Clara
Lördag 28/12 09-13	09.15 Yoga75 10.30 IW distans	Madde Cattis
Söndag 29/12 14-20	16.00 Spin distans 17.00 IW intervall 18.00 SkivstångIntervall75 18.30 Cirkelfys	Therese Madde Therese Patrik
Måndag 30/12 07-21	09.00 Jympa station soft 10.15 Yoga soft 10.15 Cirkelgym soft 17.00 Jympa bas 17.15 Cirkelgym 18.15 Spin distans 18.30 IntervallFlex 18.30 IW intervall 19.10 Yoga	Hanna Camilla Barbro AnnCharlott Ann-Sofie Göran Clara Anneli Madde

## Schema Jul- & Nyår

16/12 2019 – 5/1 2020

Tisdag 31/12 09-13	10.00 Nyårsspin 11.00 Jympa Celebrate	Göran Alla jympaledare
Onsdag 1/1 14-21	15.00 IW intervall 17.00 Jympa bas	Rakel Therese
Torsdag 2/1 07-21	09.00 Cirkelgym soft 10.15 Yoga soft 10.15 Cirkelgym soft 17.30 Jympa bas 17.30 IW distans 18.15 Spin giro 18.30 Cirkelgym 18.45 SkivstångIntervall75	Barbro Milla Åke Therese AnnaKarin Liane Ann-Sofie Karolina
Fredag 3/1 07-19	10.00 Jympa medel 10.15 Cirkelgym 16.30 IW intervall 17.15 Spin intervall	Teresia Hanna Rakel Elisabeth
Lördag 4/1 09-13	09.15 Yoga75 10.30 IW distans	AnnaKarin Cattis
Söndag 5/1 11-15	11.30 Cross 11.30 Spin distans 12.00 Jympa medel 13.00 Core	Helene Therese Malin Karolina

**GOD JUL**  
**&**  
**GOTT NYTT ÅR!**



**friskis**