

Jul o nyårs schema 21/12 2020 -10/1 2021

Vecka 52

21/12 8-21	måndag	09.00	Jympa station soft	AnnaKarin
		10.15	Yoga soft	Camilla
		11.30	Coreflex soft	Karolina
		17.30	Skivstång	Marie
		17.45	Cirkelgym	Åke
		18.15	IW intervall	Rakel
		18.05	Jympa Station	Malin
		18.30	Spin Distans	Göran
		19.10	Yoga	Camilla
22/12 8-21	tisdag	09.00	IW soft	Camilla
		10.15	Cirkelgym soft	Åke
		17.30	Jympa medel	Teresia
		17.40	Coreflex	Elisabeth
		18.15	Spin intervall	Liane
		18.45	Skivstång intervall75	Karolina
		19.00	IW intervall65	Anneli
23/12 8-19	onsdag	09.00	Jympa soft	AnnaKarin
		10.15	Cirkelgym soft	Barbro
		10.30	Utefys 10an	Helene
		16.00	HIT	Alex
		17.00	IntervallFlex	Mattias
24/12 nyckelgym	torsdag	09.30	Juljoggen	Utegänget
25/12 11-13	fredag	11.15	Julyoga75	AnnaKarin
		11.30	Juligt Cirkelgym	Ann-Sofie
26/12 9-13	lördag	11.00	Cirkelfys	Alex
27/12 15-21	söndag	16.00	Step styrka	Linda
		17.05	Spin distans	Therese
		17.10	Jympa medel	Teresia
		18.30	Cirkelfys	Lena



Vecka 53

28/12 8-21	måndag	09.00	Jympa station soft	AnnaKarin
		10.15	Yoga soft	Camilla
		11.30	Coreflex soft	Karolina
		17.00	Jympa bas	AnnaKarin
		17.45	Cirkelgym	Åke R
		18.05	Jympa station	Malin
		18.15	IW intervall	Rakel
		18.30	Spin distans	Göran
		19.10	Yoga	Madde
29/12 8-21	tisdag	09.00	IW soft	Camilla
		10.15	Cirkelgym soft	Åke
		17.30	Jympa medel	Teresia
		17.40	Coreflex	Elisabeth
		18.15	Spin intervall	Liane
		18.45	Skivstång intervall75	Karolina
30/12 8-21	onsdag	09.00	Jympa soft	AnnaKarin
		10.15	Cirkelgym soft	Barbro
		16.50	Power Hour40	Marie
		17.40	IW distans45	Marie
		17.45	IntervallFlex	Clara
		18.00	CG/IW	Madde
		18.30	Hit	Alex
		18.45	Afro	Linda
31/12 9-13	torsdag	10.00	Nyårsspin distans	Göran
		10.15	NyårsIW intervall	Rakel
1/1 11-15	fredag	11.30	AllsångsIW	Marie
		13.30	HIT	Alex
2/1 9-13	lördag	09.15	Yoga75	Madde
		11.00	Flow	Linda
		11.45	Afro	Linda
3/1 15-21	söndag	16.00	Step styrka	Linda
		17.05	Spin distans	Therese
		17.30	Löpning Cross	Helene
		18.30	Cirkelfys	Lena



Vecka 1

4/1 8-21	måndag	09.00	Jympa station soft	AnnaKarin
		10.15	Yoga soft	Milla
		11.30	Coreflex soft	Karolina
		17.30	Skivstång	Marie
		17.45	Cirkelgym	Åke
		18.05	Jympa station	Malin o Tina
		18.15	IW intervall	Madde
		18.30	Spin distans	Göran
		19.10	Yoga	Camilla
5/1 9-13	tisdag	10.15	Cirkelgym soft	Åke
		11.00	Skivstång intervall75	Karolina
6/1 15-21	onsdag	15.30	HIT	Alex
		17.00	IntervallFlex	Clara
		18.00	CG/IW	Madde
7/1 8-21	torsdag	09.00	Cirkelgym soft	Barbro
		10.15	Yoga soft	Milla
		17.30	Jympa bas	AnnaKarin
		17.45	Cirkelgym/core	Ann-Sofie
		18.00	Skivstång intervall	Therese
		18.15	Spin giro	Liane
		18.45	Cirkelfys	Lena
8/1 8-19	fredag	09.00	Jympa medel	Teresia
		10.15	CG soft	Hanna
		14.30	Power Hour	Marie
		16.45	HIT35	Alex
		17.15	Spin intervall	Elisabeth/Patrik
9/1 9-13	lördag	09.15	Yoga75	Madde
		10.30	IW spurt	AnnaKarin
10/1 15-21	söndag	16.00	Coreflex	Elisabeth
		16.00	Step styrka	Linda F
		16.30	Löpning Kvalitet	Anneli
		17.00	Modus	Hanna
		17.05	Spin distans	Therese
		18.30	Cirkelfys	Alex

