

# SCHEMA

## TRÄNA VIDARE-KURS

Vecka 42-47  
Öster

Tisdag	<b>15/10</b>	18.00	Samling och info
		18.30	Instruktion i gymmet
Torsdag	<b>17/10</b>	18.00	Cirkelfys soft
Måndag	<b>21/10</b>	17.00	Cirkelgym
Torsdag	<b>24/10</b>	16.45	Flex
Tisdag	<b>29/10</b>	17.30	Power hour
Söndag	<b>3/11</b>	17.45	Spin distans
Måndag	<b>4/11</b>	19.00	Jympa medel
Torsdag	<b>7/11</b>	17.30	IW
Måndag	<b>11/11</b>	17.45	Modus
Onsdag	<b>13/11</b>	18.30	Dans fusion
Måndag	<b>18/11</b>	17.30	Cirkelfys
Torsdag	<b>21/11</b>	17.15	Core
		18.15	Avslutning



**friskis**