



Höstschemat 2020

(med reservation för ändringar)

IW: Indoor Walking

CG: Cirkelgym

HIT: Hög Intensiv Träning

Trelleborg

MÅNDAG

08.00-09.00	Cirkelgym soft (B)	Bengt	Multihallen
16.30-17.30	IW distans (B)	Inga-Lill	IW-hallen
16.30-17.30	Jympa soft	Karin	Stora hallen
17.30-18.30	Cirkelgym (B)	Inga-Lill	Multihallen
18.30-19.30	IW intervall (B)	Susann	IW-hallen
18.30-19.30	Yoga (B)	Ellinor	Stora hallen
18.45-19.55	Skivstång intervall 70 (B)	Malin	Multihallen

TISDAG

17.00-18.00	Cirkelgym HIT (B)	Sandra	Multihallen
17.00-18.00	Coreflex soft (B)	Helene	Stora hallen
18.00-18.50	IW soft 45 (B)	Sandra	IW-hallen
18.00-19.00	Jympa (B)	Andrea	Stora hallen
19.00-20.15	IW/Skivstång 75 (B)	Linda	IW-hallen/Multihallen
19.00-20.00	Fys (tills gymmet öppnat)	Varierande	Stora hallen

ONSDAG

09.00-10.00	Cirkelgym soft (B)	Bengt	Multihallen
10.00-11.00	Cirkelgym soft (B)	Inga-Lill	Multihallen
17.00-18.00	Jympa /Dans (B) <i>Aerobics, dans explode, Afro</i>	Varierande	Stora hallen
18.00-19.00	Cirkelgym HIT	Anne	Multihallen från vecka 35
18.00-19.00	HIT (B)	Maria	Stora hallen
18.00-19.00	IW spurt (B)	Gunilla	IW-hallen
19.00-20.00	Yoga (B)	Jenny	Stora hallen
19.00-20.00	Cirkelgym (B)	Jessika	Multihallen



TORS DAG

10.00-11.00	Jympa soft (B)	Karin	Stora hallen
17.00-18.00	Cirkelgym (B)	Amanda	Multihallen
17.30-18.30	Step explode (B)	Anne-Sophie	Stora hallen
18.00-19.15	IW/Coreflex 75 (B)	Helene	IW-hallen/Stora hallen
18.15-19.15	Skivstång soft (B)	Linda	Multihallen
18.40-19.40	IW intervall (B)	Andrea	IW-hallen
19.15-20.15	Yoga soft (B)	Ellinor	Stora hallen

FREDAG

09.00-10.00	CG soft (B)	Bengt	Multihallen
16.30-17.30	IW intervall (B)	Inga-Lill	IW-hallen
16.30-17.30	Fredagsfys (B) <i>CG, CG Hit, Skivstång, HIT, TABATA</i>	Varierande	Multihallen
17.00-17.40	Löpning 40 (t.o.m oktober)	Anne	Östervångsparken

LÖRDAG

09.00-10.15	lördagspass (B)		Varierande
-------------	-----------------	--	------------

SÖNDAG

09.00-10.00	Cirkelgym (B)	Anne	Multihallen
09.00-10.00	IW flow (B)	Susann/Helene	IW-hallen
10.30-11.15	Löpning 45	Anne	Östervångsparken
17.00-18.00	IW (B)	Varierande	IW-hallen
16.00-17.00	Söndagsfys (B)	Carin	Stora hallen
17.30-18.30	Jympa medel (B)	Mats	Stora hallen