



Vårschema 2020

(med reservation för ändringar)

MÅNDAG

08.00-09.00	Cirkelgym soft (B)	Bengt	Multihallen
16.30-17.30	Cirkelgym (B)	Inga-Lill	Multihallen
16.30-17.30	Jympa soft	Karin	Stora hallen
17.30-18.30	IW distans (B)	Inga-Lill	IW-hallen
18.00-19.00	Yoga	Ellinor	Stora hallen
18.00-19.15	CG/IW 75 (B)	Gunilla	Multi/IW-hallen
19.00-20.10	Skivstång intervall 70 (B)	Malin	Multihallen

TISDAG

17.00-18.00	Coreflex (Nyhet)	Helene	Stora hallen
17.00-18.00	Cirkelgym HIT (B)	Sandra	Multihallen
18.00-18.40	IW soft 40	Sandra	IW-hallen
18.00-19.00	Jympa medel	Andrea	Stora hallen
19.00-20.00	HIT/Modus/Tabata	Varierande	Stora hallen
19.00-20.00	IW intervall (B)	Linda	IW-hallen

ONSDAG

06.30-07.15	IW 45 (B)	Anna	IW-hallen
09.00-10.00	Cirkelgym soft (B)	Bengt	Multihallen
17.00-18.00	HIT (B)	Varierande	Stora hallen
18.00-19.00	IW spurt (B)	Gunilla	IW-hallen
18.00-19.00	Jympa/dans (start v 3)	Varierande	Stora hallen
18.00-19.00	Skivstång soft (B)	Linda	Multihallen
19.00-20.00	IW distans (B)	Andrea	IW-hallen

TORSDAG

17.00-18.00	CG HIT (B)	Anne	Multihallen
17.00-18.00	Jympa soft	Karin	Stora hallen
17.00-18.00	IW distans (B)	Susann	IW-hallen
18.00-19.15	IW/CG 75 (B)	Jenny	IW-hallen/Multihallen
18.00-19.00	Step explode (B)	Anne-Sophie	Stora hallen
19.00-20.00	Yoga soft	Ellinor	Stora hallen



FREDAG

09.00-10.00	CG soft (B)	Bengt	Multihallen
16.30-17.30	IW intervall (B)	Anna	IW-hallen
16.30-17.30	Fredagsfys (B)	Varierande	Multihallen

CG Hit, CH, PH, skivstång, HIT, TABATA

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
16.00-17.00	Power Hour (B)	Carin	Stora hallen
17.30-18.30	Jympa medel	Mats	Stora hallen

IW: Indoor Walking

CG: Cirkelgym

HIT: Hög Intensiv Träning