



JULSCHEMA

16/12-5/1

(med reservation för ändringar)



Måndag 16/12

09.00-10.00	CG soft	Bengt	Multihallen
16.30-17.30	Jympa soft	Karin	Stora hallen
16.30-17.30	CG	Inga-Lill	Multihallen
17.30-18.30	Yoga	Ellinor	Stora hallen
17.30-18.30	IW distans	Inga-Lill	IW-salen
18.00-19.10	Skivstång intervall 70	Malin	Multihallen
18.30-19.30	HIT	Maria	Multihallen

Tisdag 17/12

17.00-17.50	Core soft 50	Helene	Stora hallen
17.00-18.00	CG HIT	Sandra	Multihallen
18.00-19.00	IW Spurt	Gunilla	IW-salen
18.00-19.00	Jympa medel	Andrea	Stora hallen
18.30-19.20	Skivstång soft	Linda	Multihallen

Onsdag 18/12

06.30-07.15	IW distans	Anna	IW-salen
09.30-10.30	CG soft	Anne	Multihallen
17.00-18.00	IW intervaller	Anette	IW-salen
18.00-19.00	Skivstång	Sofie	Multihallen

Torsdag 19/12

17.00-18.00	Jympa soft	Karin	Stora hallen
17.00-17.50	IW soft 50	Jenny	IW-salen
18.00-19.15	CG/IW	Sandra	Multihallen/IW-salen
18.00-19.00	Yoga	Ellinor	Stora hallen

Fredag 20/12

16.30-17.30	IW intervall	Anna	IW-salen
17.00-18.00	HIT	Maria	Stora hallen

Lördag 21/12

09.00-11.00	IW 30 intervaller	Linda/Susann/Jenny	IW-salen
-------------	-------------------	--------------------	----------

Söndag 22/12

09.00-10.00	CG	Anne	Multihallen
09.00-10.00	IW flow	Susann	IW-salen
16.00-17.00	Power Hour	Carin	Stora hallen
16.00-17.00	IW Distans	Gästledare: Anette	IW-salen

Måndag 23/12

10.00-11.00	CG soft	Bengt	Multihallen
10.00-11.00	IW julspecial	Linda	IW-salen
16.00-17.10	Skivstång intervall 70	Malin	Multihallen
16.00-17.00	Yoga	Ellinor	Stora hallen

Tisdag 24/12

10.00-11.00	Modusintervaller	Carin	Stora hallen
-------------	------------------	-------	--------------

Onsdag 25/12 Juldagen **STÄNGT!****Torsdag 26/12**

10.00-11.00	CG soft	Bengt	Multihallen
10.00-11.00	IW 55	Jenny	IW-salen
16.00 -17.00	CG HIT	Anne	Multihallen
17.00-18.00	Jympa	<i>Gästledare: Nina</i>	Stora hallen

Fredag 27/12

16.30-17.30	IW distans	Susann	IW-salen
17.00-18.00	Tabata	Carin	Stora hallen

Lördag 28/12

09.00-10.15	CG/IW	Gunilla	Multihallen/IW-salen
-------------	-------	---------	----------------------

Söndag 29/12

09.00-10.00	CG	Anne	Multihallen
09.00-10.00	IW flow	Linda	IW-salen
16.00-17.00	Power Hour	Carin	Stora hallen

Måndag 30/12

10.00-11.00	CG soft	Bengt	Multihallen
17.00-18.00	Jympa soft	Karin O	Stora hallen
17.00-18.00	IW distans	Susann	IW-salen
18.00-19.00	<i>Gästpass:</i> Afrocore	<i>Gästledare:</i> Marie	Storahallen

Tisdag 31/

10.00-11.15	Nyårs-special	Helene/Malin	
-------------	---------------	--------------	--

Onsdag 1/1 Nyårsdagen **STÄNGT!****Torsdagen 2/1**

10.00-11.00	CG soft	Bengt	Multihallen
17.00-18.00	Jympa	Karin O	Stora hallen
18.00-19.00	CG HIT	Anne	Multihallen
18.00-19.00	Yoga	Ellinor	Stora hallen

Fredag 3/1

16.30- 17.30

IW spurt

Gunilla

IW-salen

17.00-18.10

Skivstång intervaller 70

Malin

Multihallen

Lördag 4/1

09.00-10.15

IW/Tabata

Sandra/Anne-Sophie

IW-salen/Stora hallen

Söndag 5/1

09.00-10.00

CG

Anne

Multihallen

16.00-17.00

Power Hour

Carin

Stora hallen

God Jul & Gott Nytt År**önskar****Friskis!**