



SCHEMA Sommar 2020

onsdag 01/07-söndag 16/08

(med reservation för ändringar)

V 27 01/07 - 5/07

ONSDAG

09.00-10.00	CG Soft	Multihallen	Bengt
17.00-18.00	Jympa	Stora Hallen	Jeanette
18.00-19.00	IW Spurt	IW-hallen	Gunilla
18.00-18.50	Skivstång Soft	Multihallen	Linda

TORSdag

09.00-10.15	Skivstångintervall	Multihallen	Malin
17.00-18.00	Jympa Medel	Östervångsparken	Andrea
17.00-17.55	CG HIT	Multihallen	Anne
18.00-19.00	IW Distans	IW-hallen	Susann
18:10-19:05	CG HIT	Multihallen	Anne

FREDAG

09.00-10.00	CG Soft	Multihallen	Bengt
17.00-17.40	Löpning	Östervångsparken	Anne
17.00-18.00	IW Intervall	IW-hallen	Inga-Lill

LÖRDAG

STÄNGT

SÖNDAG

09.00-10.00	CG	Multihallen	Anne
09.00-10.00	IW Flow	IW-hallen	Susann
10.30-11.15	Löpning	Östervångsparken	Anne
16.00-17.00	Jympa	Stora hallen	Anne-Sophie



V 28 06/07 - 12/07

MÅNDAG

09.00-10.00	CG Soft	Multihallen	Inga-Lill
10.00-11.00	IW Distans	IW-hallen	Inga-Lill
17.00-18.00	CG	Multihallen	Inga-Lill
18.00-19.15	IW/Skivstång	IW/Multihallen	Linda
18.00-19.00	Yoga	Stora Hallen	Ellinor

TISDAG

17.00-18.00	IW Distans	IW-hallen	Linda
17.00-18.00	Coreflex	Stora hallen	Helene
18.00-19.00	Jympa	Östervångsparken	Andrea
18.00-19.15	IW/Styrka 75	IW/Multihallen	Jenny

ONSDAG

09.00-10.00	CG Soft	Multihallen	Anne
17.00-18.00	Jympa	Stora Hallen	Jeanette
18.00-19.00	IW Intervall	IW-hallen	Susann
18.00-18.50	Skivstång Soft	Multihallen	Linda

TORSDAG

09.00-10.15	IW/Core 75	IW/Stora hallen	Helene
17.00-18.00	Utefys	Östervångsparken	Maria
17.00-17.55	CG HIT	Multihallen	Anne
18.00-19.00	IW Distans	IW-hallen	Andrea
18:10-19:05	CG HIT	Multihallen	Anne
18.00-19.00	Yoga Soft	Östervångsparken	Ellinor

FREDAG

09.00-10.00	CG Soft	Multihallen	Anne
09.00-10.00	IW Intervall	IW-hallen	Linda
17.00-17.40	Löpning	Östervångsparken	Anne

LÖRDAG

STÄNGT

SÖNDAG

09.00-10.00	CG	Multihallen	Anne
09.00-10.00	IW Flow	IW-hallen	Helene
10.30-11.15	Löpning	Östervångsparken	Anne
16.00-17.00	Jympa	Stora hallen	Anne-Sophie



V 29 **13/07-19/07**

MÅNDAG

17.00-18.00	Tabata	Friskis gården	Maria
18.00-19.15	IW/Skivstång	IW/Multihallen	Linda
18.00-19.00	Yoga	Stora Hallen	Ellinor

TISDAG

17.00-18.00	IW Distans	IW-hallen	Linda
17.00-18.00	Coreflex	Stora hallen	Helene
18.00-19.00	Jympa	Östervångsparken	Andrea

ONSDAG

09.00-10.00	CG Soft	Multihallen	Anne
17.00-18.00	Jympa	Stora hallen	Jeanette
17.00-18.00	Utefys	Friskis gården	Amanda
18.00-19.00	IW Intervall	IW-hallen	Susann
18.00-18.50	Skivstång Soft	Multihallen	Linda

TORSDAG

09.00-10.15	IW/Core 75	IW/Stora hallen	Helene
17.00-18.00	Jympa	Östervångsparken	Anne-Sophie
17:00-17:55	CG HIT	Multihallen	Anne
18.00-19.00	IW Distans	IW-hallen	Andrea
18:10-19:05	CG HIT	Multihallen	Maria
18.00-19.00	Yoga Soft	Östervångsparken	Ellinor

FREDAG

09.00-10.00	CG soft	Multihallen	Anne
09.00-10.00	IW Intervall	IW-hallen	Linda
17.00-17.40	Löpning	Östervångsparken	Anne

LÖRDAG

09.00-10.15	IW/Core 75	IW/Stora hallen	Helene
-------------	------------	-----------------	--------

SÖNDAG

09.00-10.00	CG	Multihallen	Anne
09.00-10.00	IW Flow	IW-hallen	Susann
10.30-11.15	Löpning	Östervångsparken	Anne
16.00-17.00	Jympa	Stora hallen	Andrea



V 30 **20/07-26/07**

MÅNDAG

17.00-18.00	Jympa Bas	Stora hallen	Cecilia
17.00-18.00	CG	Multihallen	Inga-Lill
18.00-19.15	IW/Coreintervaller	IW/Stora hallen	Helene
18.00-19.00	Yoga	Stora Hallen	Ellinor

TISDAG

17.00-18.00	IW Distans	IW-hallen	Linda
17.00-18.00	Coreflex	Stora hallen	Helene
18.00-19.00	Jympa	Östervångsparken	Andrea

ONSDAG

09.00-10.00	CG Soft	Multihallen	Inga-Lill
10.00-11.00	IW Distans	IW-hallen	Inga-Lill
17.00-18.00	Utefys	Friskis gården	Maria
18.00-19.00	IW Intervall	IW-hallen	Helene
18.00-18.50	Skivstång Soft	Multihallen	Linda

TORSDAG

09.00-10.15	IW/Core 75	IW/Stora hallen	Helene
17.00-17.55	CG HIT	Multihallen	Maria
18.00-19.00	IW Distans	IW-hallen	Andrea
18.00-19.00	Yoga Soft	Östervångsparken	Ellinor

FREDAG

09.00-10.00	CG Soft	Multihallen	Inga-Lill
10.00-11.00	IW Intervall	IW-hallen	Inga-Lill
17.00-17.40	Löpning	Östervångsparken	Anne

LÖRDAG

09.00-10.15	IW/Core 75	IW/Stora hallen	Helene
-------------	------------	-----------------	--------

SÖNDAG

09.00-10.00	CG	Multihallen	Anne
09.00-10.00	IW Flow	IW-hallen	Helene
10.30-11.15	Löpning	Östervångsparken	Anne
16.00-17.00	Jympa	Stora hallen	Anne-Sophie



V 31 **27/07-02/08**

MÅNDAG

08.00-09.00	CG Soft	Multihallen	Bengt
09.00-10.00	IW Distans	IW-hallen	Inga-Lill
17.00-18.00	CG	Multihallen	Inga-Lill
18.00-19.15	IW/Coreintervaller	IW/Stora hallen	Helene

TISDAG

17.00-18.00	IW Distans	IW-hallen	Linda
17.00-18.00	Coreflex	Stora hallen	Helene
17.00-18.00	CG Hit	Multihallen	Sandra
18.00-18.45	IW Soft	IW-hallen	Sandra
18.00-19.00	Jympa	Östervångsparken	Anne-Sophie

ONSDAG

09.00-10.00	CG Soft	Multihallen	Bengt
10.00-11.00	IW Distans	IW-hallen	Inga-Lill
17.00-18.00	Utefys	Friskis gården	Amanda
18.00-19.00	IW Intervall	IW-hallen	Helene

TORSDAG

09.00-10.15	Skivstångintervall	Multihallen	Malin
17.00-18.00	Utefys	Östervångsparken	Maria
17.00-17:55	CG HIT	Multihallen	Anne
18:10-19:05	CG HIT	Multihallen	Anne

FREDAG

09.00-10.00	CG Soft	Multihallen	Bengt
10.00-11.00	IW Intervall	IW-hallen	Inga-Lill
17.00-17.40	Löpning	Östervångsparken	Anne

LÖRDAG

09.00-10.15	CG/IW 75	IW/Multihallen	Sandra
-------------	----------	----------------	--------

SÖNDAG

09.00-10.00	CG	Multihallen	Anne
09.00-10.00	IW Flow	IW-hallen	Helene
10.30-11.15	Löpning	Östervångsparken	Anne



V 32 **03/08-09/08**

MÅNDAG

08.00-09.00	CG Soft	Multihallen	Bengt
09.00-10.00	IW Distans	IW-hallen	Inga-Lill
17.00-18.00	Jympa	Stora hallen	Anne-Sophie
17.00-18.00	CG	Multihallen	Inga-Lill
18.00-19.15	Skivstång Intervall	Multihallen	Malin

TISDAG

17.00-18.00	IW distans	IW-hallen	Linda
17.00-18.00	Coreflex	Stora hallen	Helene
17.00-18.00	Utefys	Östervångsparken	Carin
18.00-18.45	IW Soft	IW-hallen	Sandra
18.00-19.00	Jympa	Östervångsparken	Anne-Sophie

ONSDAG

09.00-10.00	CG Soft	Multihallen	Bengt
10.00-11.00	IW Distans	IW-hallen	Inga-Lill
17.00-18.00	Jympa	Stora Hallen	Jeanette
18.00-19.00	IW Intervall	IW-hallen	Jeanette

TORSDAG

09.00-10.15	IW/Core 75	IW/Stora hallen	Helene
17.00-18.00	Utefys	Östervångsparken	Maria
18:10-19:05	CG HIT	Multihallen	Anne

FREDAG

09.00-10.00	CG Soft	Multihallen	Bengt
10.00-11.00	IW Intervall	IW-hallen	Inga-Lill
17.00-17.40	Löpning	Östervångsparken	Anne

LÖRDAG

Stängt

SÖNDAG

09.00-10.00	CG	Multihallen	Anne
09.00-10.00	IW Flow	IW-hallen	Helene
10.30-11.15	Löpning	Östervångsparken	Anne
16.00-17.00	Jympa	Stora hallen	Anne-Sophie



V 33 10/08-16/08

MÅNDAG

08.00-09.00	CG Soft	Multihallen	Bengt
09.00-10.00	IW Distans	IW-hallen	Inga-Lill
17.00-18.00	Jympa	Stora hallen	Karin
17.00-18.00	CG	Multihallen	Inga-Lill
18.00-19.15	IW/Core intervaller	IW/Stora hallen	Helene
18.00-19.00	Yoga	Stora Hallen	Ellinor

TISDAG

17.00-18.00	IW Distans	IW-hallen	Linda
17.00-18.00	CoreFlex	Stora hallen	Helene
17.00-18.00	CG Hit	Multihallen	Sandra
18.00-18.45	IW Soft	IW-hallen	Sandra
18.00-19.00	Jympa	Östervångsparken	Anne-Sophie

ONSDAG

09.00-10.00	CG Soft	Multihallen	Bengt
10.00-11.00	IW Distans	IW-hallen	Inga-Lill
17.00-18.00	Utefys	Friskis gården	Maria
18.00-19.00	IW Intervall	IW-hallen	Susann

TORSDAG

09.00-10.15	Skivstång Intervall	IW/Multihallen	Malin
17.00-17.55	CG HIT	Multihallen	Anne
17.00-18.00	Jympa Soft	Östervångsparken	Karin
18.10-19.05	CG HIT	Multihallen	Maria
18.00-19.00	Yoga Soft	Östervångsparken	Ellinor

FREDAG

09.00-10.00	CG Soft	Multihallen	Bengt
10.00-11.00	IW Intervall	IW-hallen	Inga-Lill
17.00-17.40	Löpning	Östervångsparken	Anne

LÖRDAG

09.00-10.15	CG/IW 75	IW/Multihallen	Sandra
-------------	----------	----------------	--------

SÖNDAG

09.00-10.00	CG	Multihallen	Anne
09.00-10.00	IW Flow	IW-hallen	Susann
10.30-11.15	Löpning	Östervångsparken	Anne

