



## TRÄNINGSPROGRAM HÖST 2022 ÅKERSBERGA

| Måndag                                       | Tisdag   | Onsdag  | Torsdag  | Fredag                                      | Lördag   | Söndag                                       |
|--|--|---|--|---|--|--|
| <b>Gruppträning Stora hallen</b>             |  |   |  |   |  |  |
|  |  |   | 09.00-09.55<br><b>Coreflex soft</b><br>Victoria  | 09.00-09.45<br><b>Yoga</b><br>Anders        | 09.30-10.25<br><b>Jympa BT*</b><br>Rullande        |  |
| 10.30-11.25<br><b>Jympa soft</b><br>Ante     | 10.00-10.55<br><b>Coreflex soft</b><br>Birgitha      | 10.15-11.10<br><b>Multifys soft</b><br>Victoria       | 10.00-10.55<br><b>Yoga soft</b><br>Helena S      | 10.30-11.25<br><b>Jympa soft</b><br>Conny   | 10.30-11.25<br><b>Jympa familj</b><br>Josse/Cajsa  | 10.30-11.25<br><b>Yoga soft</b><br>Åsa       |
| 11.45-12.40<br><b>Mammapower</b><br>Helena P | 11.05-12.00<br><b>Yoga</b><br>Helena S               | 11.30-12.25 (N)<br><b>Jympa soft stol</b><br>Birgitha | 11.05-12.00<br><b>Dans soft</b><br>Ante/Birgitta | 11.30-12.25<br><b>Jympa</b><br>Victoria     | 11.30-12.45<br><b>Skivstång Intervall</b><br>Josse |  |
|  | 13.30-14.25<br><b>Seniorklubben</b><br>Stol & Styrka |   | 13.30-14.25<br><b>Seniorklubben</b><br>Cirkel    |   |  |  |
|  | 15.45-16.30<br><b>Enkeljympa</b><br>Ante             |   |  | 16.00-16.55<br><b>Power hour</b><br>Hanna W |  |  |
| 17.00-17.55<br><b>Jympa BT*</b><br>Anna      | 17.00-17.55<br><b>Multifys</b><br>Hanna F            | 17.00-17.55<br><b>Coreflex</b><br>Jenny               | 17.00-17.55<br><b>Jympa BT*</b><br>Helena D      | 17.00-17.55<br><b>Jympa BT*</b><br>Karin    |  |  |
| 18.00-18.55<br><b>Multifys</b><br>Ylva       | 18.00-18.55<br><b>Jympa BT*</b><br>Hanna L           | 18.00-18.55<br><b>Skivstång</b><br>Nettan             | 18.00-18.55<br><b>Dans fusion</b><br>Camilla     |   |  | 17.30-18.25<br><b>Jympa BT*</b><br>Gunilla L |
| 19.00-19.55<br><b>Dans explode</b><br>Karin  | 19.00-19.55<br><b>Cirkelfys</b><br>Josefin H         | 19.15-20.30<br><b>Yoga energy</b><br>Helena S         | 19.00-19.55<br><b>Box</b><br>Linus & Josse       |   |  | 18.40-19.35<br><b>Yoga</b><br>Madeleine      |
| 20.00-20.55<br><b>Coreflex</b><br>Victoria   | 20.00-20.55<br><b>Step explode</b><br>Madeleine      |   |  |   |  |  |

| Måndag   | Tisdag                                       | Onsdag  | Torsdag  | Fredag  | Lördag                                    | Söndag  |
|--|--|---|--|---|---|---|
| <b>Gym</b>   |  |   |  |   |   |   |
| 10.00-10.55<br><b>Cirkelgym</b><br>Helen             | 10.00-10.55<br><b>Cirkelgym</b><br>Lars Å    | 10.00-10.55<br><b>Cirkelgym</b><br>Annica                             | 10.00-10.55<br><b>Cirkelgym soft</b><br>Cenneth      | 10.00-10.55<br><b>Cirkelgym</b><br>Jan H        |   |   |
|  |  | 14.00-14.55 <b>(N)</b><br><b>Seniorklubben</b><br>Individuell träning | 11.15-12.10<br><b>Cirkelgym</b><br>Cenneth           |   |   | 15.00-15.55<br><b>Cirkelgym</b><br>Reija          |
| 18.30-19.25<br><b>Cirkelgym HIT</b><br>Lars Å        | 18.00-18.35<br><b>HIT 35</b><br>Josefin H    | 18.00-18:55<br><b>Cirkelgym</b><br>Annsofie                           |  | 17.00-17.55<br><b>Cirkelgym</b><br>Sofia/Reija  |   |   |
| <b>Spinning</b>                                      |  |   |  |   |   |   |
|  |  |   |  | 06.15-07.00<br><b>Spin distans</b><br>Josefin H | 09.45-10.40<br><b>Spin spurt</b><br>Åsa B |   |
| 11.30-12.25<br><b>Spin intervall</b><br>Helen        |  | 15.30-16.25<br><b>Enkelspin</b><br>Cenneth                            |  | 11.30-12.25<br><b>Spin intervall</b><br>Jessica |   | 15.00-16.25<br><b>Spin giro watt</b><br>Kim       |
| 17.30-18.25<br><b>Spin intervall watt</b><br>Hanna W | 17.30-18.25<br><b>Spin distans</b><br>Mats E | 17.30-18.25<br><b>Spin intervall</b><br>Helen                         | 17.30-18.25<br><b>Spin intervall watt</b><br>Lasse S |   |   |   |
| 18.30-19.25<br><b>Spin distans</b><br>Claes          |  |   | 18.30-19.25<br><b>Spin distans</b><br>Per E          |   |   |   |
| <b>Träna ute</b>                                     |  |   |  |   |   |   |
| 18.00-20.00<br><b>MTB</b><br>Torbjörn                |  |   |  |   |   | 10.30-11.25<br><b>Multifys</b><br>Annsofie/Helena |

Vi reserverar oss för eventuella ändringar under periodens gång. (Uppdaterad 2022-08-04) Schemat gäller fr.o.m 29/8-2022. Se bokningsschemat för ev. avvikelser och ändringar: <https://www.friskissvettis.se/akersberga/schema>

**BT\*** = barntillåtet pass för åldrarna 8-12 år, tillsammans med vuxen. Medlemskort gäller för barnen.

**(N)** = Nyhet hösten 2022