



## TRÄNINGSPROGRAM HÖST 2022 ÅKERSBERGA

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

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
<b>Gym</b>						
10.00-10.55 <b>Cirkelgym</b> Helen	10.00-10.55 <b>Cirkelgym</b> Lars Å	10.00-10.55 <b>Cirkelgym</b> Cenneth	10.00-10.55 <b>Cirkelgym soft</b> Cenneth	10.00-10.55 <b>Cirkelgym</b> Jan H		
		14.00-14.55 <b>(N)</b> <b>Seniorklubben</b> Individuell träning				15.00-15.55 <b>Cirkelgym</b> Reija
18.30-19.25 <b>Cirkelgym HIT</b> Lars Å	18.00-18.35 <b>HIT 35</b> Josefin H	18.00-18:55 <b>Cirkelgym</b> Annsophie		17.00-17.55 <b>Cirkelgym</b> Reija/Sofia		
<b>Spinning</b>						
		9.15-10.00 <b>Spin distans</b> Gunilla		06.15-07.00 <b>Spin distans</b> Josefin H	09.45-10.40 <b>Spin spurt</b> Åsa B	
11.30-12.25 <b>Spin intervall</b> Helen		15.30-16.25 <b>Enkelspin</b> (Start vecka 38) Cenneth		11.30-12.25 <b>Spin intervall</b> Jessica		16.00-17.25 <b>Spin giro watt</b> Kim
17.30-18.25 <b>Spin intervall watt</b> Hanna W	17.30-18.25 <b>Spin distans watt</b> Mats E	17.30-18.25 <b>Spin intervall</b> Helen				
18.30-19.25 <b>Spin distans</b> Claes			18.30-19.25 <b>Spin distans</b> Per E			
<b>Träna ute</b>						
18.00-20.00 <b>MTB</b> Torbjörn						10.30-11.25 <b>Multifys</b> Annsophie/Helena

Vi reserverar oss för eventuella ändringar under periodens gång. (Uppdaterad 2022-09-21) 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