

# Träningsschema hösten 2021

(1/9 – 19/12)

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
16:30 Jympa bas Angelika/Anna O-N	10:00 Jympa soft Angelika	12:00 Spin digital	10:00 Jympa soft Angelika	7:45 Spin distans 30 Maria		10:00 Cross Fredrik
18:00 Cirkelfys Anna O-N	17:30 Jympa ute Magnus	17:00 Utefys Anna O-N (1/9-15/10)	17:00 Jympa ute Jessica			
18:30 Spin soft Maria	18:00 Spin intervall Fredrik	17:00 CoreFlex soft Margareta	18:00 Jympa station Magnus			
	18:30 Skivstång intervall Christian	18:00 Jympa medel Ann-Kristin	19:00 Spin distans/spurt Inga-Lill			
	18:45 Utefys Petra					

## Färgkod

Passet hålls i jympasalen

Passet hålls i spinningsalen

Passet hålls ute