

SOMMARSHEMA 2024

Vecka 25 17/6 till vecka 34 25/8

*Vecka 35 sista parkträningen

	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
Vecka 25 17/6-23/6	10:00 Cirkelfys Soft Charlie Larsson	09:00 Stavfys Anita W och Uffe Ö	09:00 Jympa Soft Bengt Svenander	09:30 Dans Soft Lisbeth Salomonsson	Midsommar STÄNGT	Midsom mardag STÄNGT	13:00 Cirkelfys Emma Forsgren
	11:30 Multifys Skivstång Emily Ahlenius	09:30 Jympa Soft Bengt Svenander	10:00 Cirkelfys Soft Emma Forsgren	11:30 Plaza Cross Lars-Åke Printz			17:00 Jympa Jenny Strandberg
	11:30 Spin Distans Ulrika Örn	10:30 Multifys Soft Ulrika Örn	11:30 Multifys Emily Ahlenius				18:00 Yoga Soft Susanne Elms
	16:00 Enkeljympa Eva Dalke mfl <i>avslutning med fika</i>	17:00 Coreflex Soft Ewa Wänerfjord		17:30 Plaza Styrka Julia Dahlström			
	17:00 Cirkelfys Soft Maria Déman	17:30 Spin Spurt Watt Mathias Thunblad	18:00 Power Hour Johanna Zetterman	18:00 Power Hour Maria Mellström			
	18:00 Dans explode Maria Mellström	18:00 PARKPASS JYMPA Suzana Brandt	17:30 Spin Distans Karin Klahr	18:00 PARKPASS JYMPA soft Gunilla Hedin			
	19:00 Coreflex Soft Hanna P	19:45 Plaza Cross Delshad Suleiman					
	19:30 HIT Lennie Strandberg			19:00 Pass i gymmet Lennie Strandberg			
	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
Vecka 26 24/6-30/6	09:30 Dans Soft Lisbeth Salomonsson	09:00 Stavfys Anita och Uffe	09:30 Jympa Soft Bengt Svenander	09:30 Jympa Soft Bengt Svenander	10:00 Cirkelfys Soft Emma Forsgren		10:00 Plaza Soft Lars-Åke Printz

	11:30 Spin Distans Ulrika Örn	10:30 Multifys Soft Ulrika Örn	11:30 PLAZA Charlie Larsson	11:30 Multifys Emily Ahlenius	11:30 Plaza Cross Lars-Åke Printz		17:00 Jympa Jenny Strandberg
	11:30 Cirkelfys Charlie Larsson	11:30 Multifys Skivstång Emily Ahlenius	17:30 Spin Distans Karin Klahr	17:30 Plaza Styrka Julia Dahlström			18:00 Yoga Soft Susanne Elms
	17:00 Cirkelfys Soft Maria Déman	17:30 Pass i gymmet (högintensiv) Julia Dahlström	18:30 Multifys med bräda Emma Fjellström	18:00 Power Hour Maria Mellström			
	18:00 Dans Explode Maria Mellström	18:00 PARKPASS JYMPA Emilia Elfver	18:00 Power Hour Johanna Z	PARKPASS JYMPA soft Gunilla Hedin			
	18:00 Skivstång Intervall Malin Gustafsson			19:00 Pass i gymmet Lennie			
		19:00 Plaza Cross Delshad					
	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
Vecka 27 1/7-7/7	09:30 Dans Soft Lisbeth Salomonsson	10:30 Multifys Soft Ulrika Örn	10:00 Plaza Soft Lars-Åke			10:00 Plaza Cross Lars Åke	17:00 Jympa Jenny Strandberg
	11:30 Spin Distans Ulrika Örn	12:30 Cirkelfys Emma Forsgren	18:00 Jympa Jenny Strandberg				18:00 Yoga Soft Susanne Elms
	17:00 Cirkelfys Joe Holmes	12:30 Cirkelfys Emma Forsgren	17:30 Spin Distans Karin Klahr	17:30 Pass i gymmet (högintensiv) Julia Dahlström			
	18:00 Dans Explode Maria Mellström	17:30 Plaza Styrka Julia Dahlström	18:00 Power Hour Johanna Z	18:00 Power Hour Maria Mellström			

	19:00 Coreflex Soft Hanna Persson	18:00 Skivstång Intervall Malin Gustavsson					
		18:00 Pass i gymmet SPLIT Charlie Larsson					
	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
Vecka 28 8/7-14/7	11:30 Spin Distans Ulrika Örn	10:30 Multifys Soft Ulrika Örn	11:30 Plaza Cross Lars-Åke Printz				10:00 Skivstång Jenny Strandberg
	18:00 Cirkelfys Charlie Larsson	17:30 Plaza Styrka Julia Dahlström	17:30 Spin Distans Karin Klahr	17:30 Plaza Styrka Julia Dahlström			18:00 Yoga Soft Susanne Elms
	19:00 Coreflex Soft Hanna P		18:00 Jympa Jenny Strandberg	19:00 Pass i gymmet Lennie Strandberg	10:00 Multifys Soft Ulrika Örn		
			18:00 Power Hour Johanna Z				
	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
Vecka 29 15/7-21/7	11:30 Plaza Cross Linda Jaarne Holmes	11:00 Plaza Styrka Emily Ahlenius	11:30 Multifys Emily Ahlenius	11:30 Plaza Cross Linda Jaarne Holmes	11:30 Plaza Styrka Emily Ahlenius		18:00 Yoga Soft Susanne Elms
	18:00 Multifys Emily Ahlenius	17:30 Plaza Styrka Julia Dahlström	17:00 Skivstång Karin Klahr	17:30 Pass i gymmet (högintensiv) Julia Dahlström			
	18:00 Cirkelfys Joe Holmes		18:00 HIT Linda Jaarne Holmes				
	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag

Vecka 30 22/7-28/7	09:30 Dans Soft Lisbeth Salomonsson	17:30 Plaza Styrka Julia Dahlström	18:00 Cirkelfys Joe Holmes	17:30 Pass i gymmet (högintensiv) Julia Dahlström			18:00 Yoga Soft Susanne Elms
	18:00 HIT Linda Jaarne Holmes						
		17:30 Plaza Styrka Julia Dahlström					
	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
Vecka 31 29/7-4/8	09:30 Dans Soft Lisbeth salomonsson	10:00 Cirkelfys Soft Emma Forsgren					18:00 Yoga Soft Susanne Elms
	11:30 Multifys Emma Forsgren						
	17:30 Skivstång Terese Rosengren	17:30 Plaza Styrka Julia Dahlström	18:30 YinYoga Terese Rosengren	17:30 Pass i gymmet Julia Dahlström			
	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
Vecka 32 5/8-11/8	11:30 Plaza Cross Emma Forsgren	17:00 Multifys Emma Forsgren	17:30 Cirkelfys Joe Holmes	10:30 Plaza Soft Lars-Åke Printz			09:30 Plaza Soft Lars-Åke Printz
	17:00 Cirkelfys Soft Maria Déman	17:30 Plaza Styrka Julia Dahlström	18:30 YinYoga Terese Rosengren	17:30 Skivstång Terese Rosengren			18:00 Yoga Soft Susanne Elms
	18:00 Multifys Skivstång Linda Jaarne Holmes	18:00 PARKPASS JYMPA Suzana Brandt		17:30 Pass i Gymmet Julia Dahlström			
				18:00 PARKPASS JYMPA soft Gunilla Hedin			

	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
Vecka 33 12/8-18/8	11:00 Spin Spurt Ulrika Örn	10:30 Multifys Soft Ulrika Örn		10:30 Plaza Soft Lars-Åke Printz			09:30 Plaza Soft Lars-Åke Printz
	17:00 Cirkelfys Soft Maria Déman	18:00 PARKPASS JYMPA Suzana Brandt		18:00 PARKPASS MULTIFYS Johan			
	19:00 Coreflex Soft Hanna P		18:15 Dans Explode Maria Mellström	18:30 Skivstång Terese Rosengren			16:30 Multifys med boll Maria Mellström
				19:00 Pass i Gymmet Lennie Strandberg			18:15 YinYoga Terese Rosengren
	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
Vecka 34 19/8-25/8	09:00 Jympa Soft Hanne Rönnback	06:45 Multifys Johanna Hovstadius *licensiering	9:30 Jympa Soft Bengt Svenander	18:00 PARKPASS JYMPA Suzana Brandt	06:45 CoreFlex Emma Fjellström	10:30 Familje-jympa Sarah Drakler	09:30 Plaza Soft Lars-Åke Printz
	10:15 Cirkelfys Soft Hanne Rönnback	10:15 Multifys Soft Ulrika Örn	9:30 Spin Soft Eva Lothigius	10:30 Plaza Soft Lars-Åke Printz	10:00 Coreflex Soft Linda Jaarne Holmes		16:30 Multifys med boll Maria Mellström
	11:00 Spin Spurt Ulrika Örn	18:00 PARKPASS MULTIFYS Johan Kaving	18:15 Dans Explode Maria Mellström	19:00 Pass i gymmet Högintensiv Lennie Strandberg	11:30 Dans fusion Anna Ström *licensiering		16:30 HIT Johanna Zetterman
	11:30 Multifys Skivstång Linda Jaarne	19:30 Yoga Hanna Eriksson	18:00 Multifys Skivstång Johanna Zetterman		11:30 Multifys med boll Emily		18:15 Yinyoga Terese Rosengren
	17:00 Cirkelfys Soft Maria Déman		18:00 Spin Spurt Watt Suzana Brandt				
	18:15 Cirkelfys		19:30 PLAZA Cross Delshad Suleiman				

	18:15 Multifys med vikt och bräda Emma Fjellström						
vecka 35 26/8-1/9 PARKTR- ÄNING- Övriga pass se ordinarie schema		18:00 PARKPASS JYMPA Emilia Elfver		18:00 PARKPASS MULTIFYS Johan Kaving			