



Schema Börja Träna-kurs hösten 2022

v 41	Introduktionsmöte	mån	10 okt	18.00
	Jympa soft	ons	12 okt	19.00
	Cirkelgym soft	lör	15 okt	15.00
v 42	Indoor walking soft	tis	18 okt	19.30
	Yoga soft	tors	20 okt	17.30
	Skivstång soft	lör	22 okt	11.30
v 43	Stavgång	mån	24 okt	18.00
	Coreflex soft	ons	26 okt	19.00
	Spin soft	lör	29 okt	11.30
v 44	Cirkelgym soft	mån	31 okt	18.00
	Multifys soft	ons	2 nov	19.00
	Dans flow	lör	5 nov	11.30
v 45	Gymintroduktion halva gruppen	mån	7 nov	17.30
	Yoga soft	tors	10 nov	17.30
	Skivstång soft	lör	12 nov	11.30
v 46	Indoor walking soft	tis	15 nov	19.30
	Gymintroduktion halva gruppen	tor	17 nov	18.00
	Coreflex soft	lör	19 nov	11.00
v 47	Cirkelgym soft	mån	21 nov	18.00
	Jympa soft	ons	23 nov	19.00
	Spin soft	lör	26 nov	11.30
v 48	Löpning soft	mån	28 nov	18.00
	Skivstång soft	ons	30 nov	19.15
	Dans soft + Avslutning	lör	3 dec	11.00

Reviderat 2022-10-05