

Vecka 32

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
9/8	10/8	11/8	12/8	13/8	14/8	15/8
Core soft 9-10 Katarina S IW spurt Play 12-13 Spin intervall 16:45-17:45 Katarina S Modus 17-18 Catrine Skivstång 17:15-18:15 Hanne Kettlebells 17-18 Helena S IW spurt 17:30-18:30 Lena Jympa medel 18-19 Katarina N Utefys Cross 18-19 Kerstin IW 45 Play 18:30-19:30 Skivstång 18:45-19:45 Pia Spin soft 18:45-19:45 Ulrika L	Jympa medel 35 Play 9-9:45 Jympa soft 10-11 Britta Spin 12-13 Katarina S IW 17-18 Elisabet D Jympa medel 17:30-18:30 Inger Spin 17:45-18:45 Terese Skivstång 18-19 Thomas A Jympa medel 18:45-19:45 Helena S IW 18:30-19:30 Maj CoreFlex 19-20 Terese	Jympa soft 9-10 Annsan IW spurt Play 12-13 IW intervall 16:45-17:45 Kajsa Power Hour 17-18 Catrine Spin 17:15-18:15 Helena S Skivstång 17:30-18:30 Sophia Jympa medel 18-19 Maggan IW 45 Play 18-19 Spin 18:30-19:30 Ulrika L Skivstång 18:45-19:45 Pia Dans Fusion Summer Edt 19-20 Anna N	Jympa soft 10-11 Britta Skivstång 17-18 Thomas A IW 17-18 Lina Spin 18-19 Linda R Jympa medel 18-19 Anna Ro Yoga 18:15-19:15 Shirley Cirkelgym 18:15-19:15 Gunnar H Skivstång 18:30-19:30 Terese Gästpass: Zumba Fitnes 19-20 Lotta	Jympa medel 35 Play 8-8:45 Dans Fusion 35 Play 9-9:45 Utefys soft 70+ 10-11 Britta IW intervall puls 12-13 Elisabet D Jympa medel 35 Play 16:15-17 IW 16:30-17:30 Maj Spin 16:45-17:45 Hanne Skivstång Play 17-18 Jympa medel 17:30-18:30 Susanne	Jympa medel 9-10 Inger IW 45 Play 9:30-10:30 Skivstång 9:15-10:15 Hanne Spin 10-11 Pia Dans Flow 10:15-11:15 Hanne CirkelgymIW 15-16:30 Maj	Skivstång 9:30-10:30 Pia Yoga YoFlow Play 10:30-11:15 Fys&Kondition 10:30-11:30 Maj Jympa medel 35 Play 11:15-12 IW 45 Play 17-18 Jympa medel 17:30-18:30 Annsan Spin Play 17:45-18:45 Skivstång soft 17:15-18:15 Sophia

Vecka 33

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
16/8	17/8	18/8	19/8	20/8	21/8	22/8
IW soft 6:15-7:15 Hans Core soft 9-10 Katarina S IW spurt Play 12-13 Spin intervall 16:45-17:45 Katarina S Modus 17-18 Catrine Skivstång 17:15-18:15 Hanne IW spurt 17:30-18:30 Lena Jympa medel 18-19 Karin Utefys Cross 18-19 Kerstin Jympa medel 18:30-19:30 Victoria F IW 18:30-19:30 Tina Skivstång Play 18:45-19:45 Spin soft 18:45-19:45 Ulrika L	Jympa bas 9-10 Karin Jympa soft 10-11 Britta Spin 12-13 Katarina S IW 17-18 Maj Jympa medel 17:30-18:30 Katarina N Utefys 17:45-18:45 Cissi Spin 17:45-18:45 Terese Skivstång 18-19 Thomas S Löpnings kvalit 18-19 Jeanette & Jonas Jympa medel 18:30-19:30 Gunnar H IW 45 Play 18:30-19:30 CoreFlex soft 19-20 Susanne	Jympa soft 9-10 Annsan IW spurt Play 12-13 IW intervall puls 16:45-17:45 Elisabet D Power Hour 17-18 Catrine Spin 17:15-18:15 Katarina S Skivstång 17:30-18:30 Victoria F TRX 17:45-19 Christer Dans Fusion Summer Edt 18-19 Anna N IW 45 Play 18-19 Yoga 18:15-19:15 Elisabeth K Cirkelgym 18:15-19:15 Gunnar H Skivstång 19-20 Terese Gästpass: Zumba Fitnes 19-20 Lotta	IW soft 6:15-7:15 Tina Promenad 70+ 9:30-10:30 Elsie Jympa soft 10-11 Britta Löpnings soft 11-12 Göran Skivstång 17-18 Thomas A IW 17-18 Lina Spin 18-19 Terese Jympa medel 18-19 Anna Löpnings kvalit 18-19 Anneli O & Eva Yoga 18:15-19:15 Elisabeth K Cirkelgym 18:15-19:15 Gunnar H Skivstång 19-20 Terese Gästpass: Zumba Fitnes 19-20 Lotta	Jympa medel 8-9 Maggan Dans soft 9-10 Maggan Jympa soft 70+ 10-11 Britta IW 12-13 Kajsa Jympa medel 35 Play 16:15-17 IW 16:30-17:30 Maj Spin 16:45-17:45 Hanne Skivstång 17-18 Hans Jympa medel 17:30-18:30 Susanne & Helena S	Jympa medel 9-10 Inger IW 9:30-10:30 Elisabet D Skivstång 9:15-10:15 Hanne Spin Play 10-11 Dans Flow 10:15-11:15 Hanne CirkelgymIW 15-16:30 Maj	Skivstång Play 9:30-10:30 IW intervall 9:45-10:45 Linda E Yoga 10-11 Victoria F Löpnings distans 10-11:30 Michael & Hilda Fys&Kondition 10:30-11:30 Maj Jympa medel 35 Play 11-11:45 IW 45 Play 17-18 Cirklegym 17-18 Robert Jympa medel 17:30-18:30 Annsan Spin Play 17:45-18:45 Skivstång soft 17:15-18:15 Sophia

Vecka 34

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
23/8	24/8	25/8	26/8	27/8	28/8	29/8
IW soft 6:15-7:15 Hans Core soft 9-10 Katarina S Stavgång 70+ 10-11 Gunnar C IW spurt Play 12-13 Spin intervall 16:45-17:45 Katarina S Modus 17-18 Catrine Skivstång 17:15-18:15 Viktoria R Kettlebells 17-18 Helena S IW spurt 17:30-18:30 Lena TRX 17:30-18:45 Christer Jympa medel 18-19 Karin Utefys Cross 18-19 Kerstin Jympa medel 18:30-19:30 Victoria F Cirkelgym Intro 18:30-19:30 Robert IW 45 Play 18:30-19:30 Skivstång Play 18:45-19:45 Spin soft 18:45-19:45 Ulrika L	Jympa bas 9-10 Karin Jympa soft 10-11 Britta Spin 12-13 Katarina S IW 17-18 Tina Jympa medel 17:30-18:30 Katarina N Utefys Cirkel 17:45-18:45 Thomas K Spin 17:45-18:45 Ulrika L Skivstång 18-19 Thomas A Löpnings soft 18-19 Jeanette & Jonas Löpnings distans 18-19:15 Gunnar H Jympa medel 18:45-19:45 Helena S IW 18:30-19:30 Maj CoreFlex soft 19-20 Susanne	Jympa soft 9-10 Annsan Stavgång 70+ 10-11 Gunnar C IW spurt Play 12-13 IW intervall puls 16:45-17:45 Elisabet D Power Hour 17-18 Catrine Spin soft 17:15-18:15 Axel Skivstång 17:30-18:30 Victoria F TRX 17:45-19 Christer Gästpass: Dance Fever All Style 18-19 Charlotte Sinclair IW 45 Play 18-19 Spin 18:30-19:30 Ulrika L Skivstång Play 18:45-19:45 Cirkelgym 19-20 Robert	IW soft 6:15-7:15 Tina Promenad 70+ 9:30-10:30 Elsie Jympa soft 35 Play 10-10:45 Löpnings soft 11-12 Göran Skivstång 17-18 Thomas A IW 17-18 Lina Yoga soft Play 17:30-18:30 Spin 18-19 Linda R Jympa medel 18-19 Inger Löpnings kvalit 18-19 Anneli O & Eva Utefys 18:30-19:30 Cissi Cirkelgym 18:15-19:15 Gunnar H Skivstång Play 18:30-19:30 Gästpass: Zumba Fitnes 19-20 Lotta	Skivstång soft 7:30-8:30 Viktoria R Jympa medel 8-9 Maggan Dans soft 9-10 Maggan Utefys soft 70+ 10-11 Britta IW 12-13 Kajsa Jympa medel 35 Play 16:15-17 IW 16:30-17:30 Maj Spin 16:45-17:45 Hanne Skivstång 17-18 Hans Jympa medel & Intensiv 17:30-18:30 Susanne & Helena S	Jympa medel 9-10 Inger IW 9:30-10:30 Elisabet D Skivstång 9:15-10:15 Hanne Spin Play 10-11 Dans Flow 10:15-11:15 Hanne CirkelgymIW 15-16:30 Maj	Skivstång Play 9:30-10:30 IW intervall 9:45-10:45 Linda E Yoga 10-11 Victoria F Löpnings distans 10-11:30 Michael & Hilda Fys&Kondition 10:30-11:30 Maj Jympa medel 11-12 Caroline IW 45 Play 17-18 Cirklegym 17-18 Robert Jympa medel 17:30-18:30 Annsan Spin Play 17:45-18:45 Skivstång soft 17:15-18:15 Sophia

Vecka 35

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
30/8	31/8					
IW soft · 6:15-7:15 Hans Core soft · 9-10 Katarina S Stavgång 70+ · 10-11 Gunnar C IW spurt Play · 12-13 Spin intervall · 16:45-17:45 Katarina S Modus · 17-18 Catrine Skivstång · 17:15-18:15 Viktoria R Kettlebells · 17-18 Helena S IW spurt · 17:30-18:30 Lena TRX · 17:30-18:45 Christer Jympa medel · 18-19 Karin Utefys Cross · 18-19 Kerstin Jympa medel · 18:30-19:30 Victoria F Cirkelgym Intro · 18:30-19:30 Robert IW 45 Play · 18:30-19:30 Skivstång Play · 18:45-19:45 Spin soft · 18:45-19:45 Ulrika L	Jympa bas · 9-10 Karin Jympa soft · 10-11 Britta Spin · 12-13 Katarina S IW · 17-18 Tina Skivstång · 17-18 Thomas A Jympa medel · 17:30-18:30 Anneli W Utefys Cirkel · 17:45-18:45 Thomas K Spin · 17:45-18:45 Helena S Skivstång · 18-19 Pia Löpnings soft · 18-19 Jeanette & Jonas Löpnings distans · 18-19:15 Gunnar H IW intervall · 18:30-19:30 Kicki CoreFlex soft · 19-20 Susanne					

Kajakpaddling

Den här säsongen planerar vi att paddla havskajak tillsammans följande datum:

24/5	Medelnivå
7/6	Bas/Medelnivå
3-4/7	Medelnivå; övernattningsstur
9/8	Bas/Medelnivå
23/8	Bas/Medelnivå
4/9	Bas/Medelnivå: Gourmet & Mareld

Läs mer på www.friskissvettis.se/Kungsbacka/Traning/Tranaute/Kajak, och följ oss gärna på Facebook "Vi som paddlar havskajak med F&S Kungsbacka"!



REVIDERAT 2020-06-28

Vecka 22

Vecka 23

Vecka 24

Vecka 25

Vecka 26

Vecka 27

Vecka 28

Vecka 29

Vecka 30

Vecka 31

Vecka 32

Vecka 33

Vecka 34

Vecka 35

Vecka 36

Vecka 37

Vecka 38

Vecka 39

Vecka 40

Vecka 41

Vecka 42

Vecka 43

Vecka 44

Vecka 45

Vecka 46

Vecka 47

Vecka 48

Vecka 49

Vecka 50

Vecka 51

Vecka 52

Vecka 53

Vecka 54

Vecka 55

Vecka 56

Vecka 57

Vecka 58

Vecka 59

Vecka 60

Vecka 61

Vecka 62

Vecka 63

Vecka 64

Vecka 65

Vecka 66

Vecka 67

Vecka 68

Vecka 69

Vecka 70

Vecka 71

Vecka 72

Vecka 73

Vecka 74

Vecka 75

Vecka 76

Vecka 77

Vecka 78

Vecka 79

Vecka 80

Vecka 81

Vecka 82

Vecka 83

Vecka 84

Vecka 85

Vecka 86

Vecka 87

Vecka 88

Vecka 89

Vecka 90

Vecka 91

Vecka 92

Vecka 93

Vecka 94

Vecka 95

Vecka 96

Vecka 97

Vecka 98

Vecka 99

Vecka 100

Vecka 101

Vecka 102

Vecka 103

Vecka 104

Vecka 105

Vecka 106

Vecka 107

Vecka 108

Vecka 109

Vecka 110

Vecka 111

Vecka 112

Vecka 113

Vecka 114

Vecka 115

Vecka 116

Vecka 117

Vecka 118

Vecka 119

Vecka 120

Vecka 121

Vecka 122

Vecka 123

Vecka 124

Vecka 125

Vecka 126

Vecka 127

Vecka 128

Vecka 129

Vecka 130

Vecka 131

Vecka 132

Vecka 133

Vecka 134

Vecka 135

Vecka 136

Vecka 137

Vecka 138

Vecka 139

Vecka 140

Vecka 141

Vecka 142

Vecka 143

Vecka 144

Vecka 145

Vecka 146

Vecka 147

Vecka 148

Vecka 149

Vecka 150

Vecka 151

Vecka 152

Vecka 153

Vecka 154

Vecka 155

Vecka 156

Vecka 157

Vecka 158

Vecka 159

Vecka 160

Vecka 161

Vecka 162

Vecka 163

Vecka 164

Vecka 165

Vecka 166

Vecka 167

Vecka 168

Vecka 169

Vecka 170

Vecka 171

Vecka 172

Vecka 173

Vecka 174

Vecka 175

Vecka 176

Vecka 177

Vecka 178

Vecka 179

Vecka 180

Vecka 181

Vecka 182

Vecka 183

Vecka 184

Vecka 185

Vecka 186

Vecka 187

Vecka 188

Vecka 189

Vecka 190

Vecka 191

Vecka 24

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
14/6	15/6	16/6	17/6	18/6	19/6	20/6
IW soft 6:15-7:15 Hans Jympa medel 8-9 Maggan Core soft 9-10 Katarina S Stavgång 70+ 10-11 Gunnar C IW spurt Play 12-13 Spin intervall 16:45-17:45 Katarina S Modus 17-18 Catrine Skivstång intervall 17-18:15 Pernilla F&S Gbg Kettlebells 17-18 Helena S IW spurt 17:30-18:30 Lena Jympa medel 18-19 Karin Utefys Cross 18-19 Kerstin Jympa Medel 18:30-19:30 Victoria F Cirkelegym 18:30-19:30 Robert IW 45 Play 18:30-19:30 Dans Explode 18:45-19:45 Linda Spin soft 18:45-19:45 Ulrika L	Jympa bas 9-10 Karin Spin 12-13 Katarina S IW 17-18 Maj Skivstång 17-18 Thomas A Utefys 17:45-18:45 Cissi Spin 17:45-18:45 Helena S Skivstång 18-19 Hans Löpning soft 18-19 Jeanette & Jonas Löpning distans 18-19:15 Gunnar H IW intervall 17:30-18:30 Kicki CoreFlex soft 19-20 Susanne Jympa medel 35 Play 19-19:45	Jympa soft 9-10 Annsan Stavgång 70+ 10-11 Gunnar C Jympa medel 35 Play 12-12:45 IW intervall puls 16:45-17:45 Elisabet D Power Hour 17-18 Catrine Spin 17:15-18:15 Lars CirkelegymIW 17:30-19 Leif S Step 17:30-18:30 Monica Gästpass: Dance Fever All Style 18-19 Charlotte Sinclair IW 19-20 Maj Spin 18:30-19:30 Ulrika L Skivstång 18:45-19:45 Victoria F Cirkelegym 19-20 Robert	IW soft 6:15-7:15 Tina Promenad 70+ 9:30-10:30 Elsie Mamma Power Play 10:15-11:15 Löpning soft 11-12 Göran Skivstång 17-18 ThomasA IW 17-18 Lina Spin 18-19 Linda R Jympa medel 18-19 Inger Löpning kvalitet 18-19 Anneli Ö & Eva Utefys intervall 18:30-19:30 Cissi Yoga 18:15-19:15 Shirley Skivstång 18:30-19:30 Terese IW 18:30-19:30 Tina Gästpass: Zumba Fitnes 19-20 Lotta	Jympa medel 8-9 Maggan Dans soft 9-10 Maggan Jympa soft 10-11 Ulrika M IW 12-13 Kajsa Jympa medel 35 Play 16:15-17 IW 16:30-17:30 Maj Spin 16:45-17:45 Hanne Skivstång 17-18 Hans Jympa medel & intensiv 17:30-18:30 Susanne & Helena S	IW 9:30-10:30 Elisabet D Skivstång 9:15-10:15 Hanne Spin 10-11 Pia Dans Flow 10:15-11:15 Hanne Fys&Kondition 11-12 Maj Jympa medel 17:30-18:30 Annsan Spin 17:45-18:45 Hanne Skivstång soft 17:15-18:15 Sophia	Skivstång 9:30-10:30 Pia Yoga 10-11 Victoria F Löpning distans 10-11:30 Michael & Hilda Jympa medel 11-12 Caroline IW Play 17-18 Jympa medel 17:30-18:30 Annsan Spin 17:45-18:45 Hanne Skivstång soft 17:15-18:15 Sophia

Vecka 27

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
5/7	6/7	7/7	8/7	9/7	10/7	11/7
IW 6:15-7:15 Hans CoreFlex soft 35 Play 9-9:45 IW intervall 12-13 Linda E Modus 17-18 Catrine Skivstång 17:15-18:15 Hanne Kettlebells 17-18 Helena S IW spurt 17:30-18:30 Lena Jympa medel 18-19 Karin IW 45 Play 18:30-19:30 Dans Explode 18:45-19:45 Linda T Spin soft 18:45-19:45 Ulrika L	Jympa bas 9-10 Karin Spin Play 12-13 IW 17-18 Maj Skivstång 17-18 Thomas Jympa medel 17:30-18:30 Katarina N Spin 17:45-18:45 Terese Skivstång 18-19 Hans IW spurt Play 18:30-19:30 CoreFlex 19-20 Terese	Jympa soft 9-10 Annsan IW intervall 12-13 Linda E IW intervall puls 16:45-17:45 Elisabet D Power Hour 17-18 Catrine Spin 17:15-18:15 Helena S CirkelegymIW 17:30-19 Leif S Skivstång soft 17:30-18:30 Sophia Jympa medel 18-19 Inger IW 19-20 Maj Spin 18:30-19:30 Ulrika L Skivstång 18:45-19:45 Victoria F	Jympa soft 35 Play 10-10:45 Skivstång 17-18 Thomas A Spin 18-19 Anneli W Jympa medel 18-19 Anna Ro Yoga 18:15-19:15 Shirley Cirkelegym 18:15-19:15 Gunnar H Skivstång 18:30-19:30 Pia Gästpass: Zumba Fitnes 19-20 Lotta	Jympa medel 35 Play 8-8:45 Dans Fusion Play 9-10 Jympa Soft 10-11 Ulrika M IW 12-13 Kajsa Jympa medel 16:15-17:15 Anneli W IW 16:30-17:30 Maj Spin 16:45-17:45 Hanne Skivstång 17-18 Hans Jympa medel 17:30-18:30 Annsan	Jympa medel 9-10 Inger IW 9:30-10:30 Elisabet D Skivstång 9:15-10:15 Hanne Spin Play 10-11 Dans Flow 10:15-11:15 Hanne Fys&Kondition 11-12 Maj	Skivstång Play 9:30-10:30 Yoga 10-11 Victoria F Jympa medel 11-12 Caroline IW 45 Play 17-18 Jympa medel 17:30-18:30 Annsan Spin 17:45-18:45 Hanne Skivstång 18-19 Terese

Vecka 28

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
12/7	13/7	14/7	15/7	16/7	17/7	18/7
CoreFlex soft 35 Play 9-9:45 IW Intervall 12-13 Linda E Modus 17-18 Catrine Skivstång 17:15-18:15 Hanne IW spurt 17:30-18:30 Lena Jympa medel 18-19 Katarina N IW 45 Play 18:30-19:30 Skivstång Play 18:45-19:45 Spin Play 18:45-19:45	Jympa soft 9-10 Ulrika M Utefys 10-11 Cissi Spin Play 12-13 IW 17-18 Maj Jympa medel 17:30-18:30 Inger Spin Play 17:45-18:45 Skivstång Play 18-19 IW 45 Play 18:30-19:30 CoreFlex soft 19-20 Susanne	Jympa soft 35 Play 9-9:45 IW Intervall 12-13 Linda E IW 16:45-17:45 Maj Power Hour 17-18 Catrine Spin 17:15-18:15 Hanne CirkelegymIW 17:30-19 Leif S Skivstång soft 17:30-18:30 Sophia Jympa medel 18-19 Inger IW 45 Play 19-20 Skivstång Play 18:45-19:45	Jympa soft 35 Play 10-10:45 CoreFlex soft Play 17-18 Spin Play 18-19 Jympa medel 18-19 Anneli W Yoga 18:15-19:15 Shirley Skivstång Play 18:30-19:30 Gästpass: Zumba Fitnes 19-20 Lotta	Jympa medel 35 Play 8-8:45 Dans Fusion 35 Play 9-9:45 IW 12-13 Kajsa Jympa medel 35 Play 17-17:45 IW 45 Play 16:30-17:30 Spin 16:45-17:45 Hanne Skivstång Play 17-18	Jympa medel 9-10 Inger IW 45 Play 9:30-10:30 Skivstång 9:15-10:15 Hanne Spin Play 10-11 Dans Flow 10:15-11:15 Hanne	Skivstång Play 9-10 Yoga YoFlow Play 10-11 Jympa medel 11-12 Caroline IW 45 Play 17-18 Jympa medel 17:30-18:30 Anna Ro Spin Play 17:45-18:45 Skivstång soft 17:15-18:15 Sophia

Vecka 29

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
19/7	20/7	21/7	22/7	23/7	24/7	25/7
CoreFlex soft 35 Play 9-9:45 IW Spurt Play 12-13 Skivstång Play 17:15-18:15 IW spurt 17:30-18:30 Lena Jympa medel 35 Play 18:15-19 IW 45 Play 18:30-19:30 Skivstång Play 19-20 Spin Play 18:45-19:45	Jympa bas 9-10 Karin Utefys 10-11 Cissi Spin Play 12-13 IW 45 Play 17-18 Jympa medel 17:30-18:30 Katarina N Spin 17:45-18:45 Lars Skivstång Play 18-19 IW 45 Play 18:30-19:30 CoreFlex soft 35 Play 19-19:45	Jympa soft 35 Play 9-9:45 IW Intervall 12-13 Linda Jympa medel 35 Play 16:30-17:15 IW 16:45-17:45 Maj Spin Play 17:15-18:15 Skivstång soft 17:30-18:30 Sophia Dans Fusion Summer Edt 18:30-19:30 Anna N IW 45 Play 19-20 Skivstång Play 18:45-19:45	Jympa soft 35 Play 10-10:45 CoreFlex soft 35 Play 17-17:45 Spin Play 18-19 Jympa medel 18-19 Anna Ro Yoga 18:15-19:15 Shirley Skivstång Play 18:30-19:30 Gästpass: Zumba Fitnes 19-20 Lotta	Jympa medel 35 Play 8-8:45 Dans Fusion 35 Play 9-9:45 Spin 11:30-12:30 Lars IW Intervall 12-13 Linda E Jympa medel 35 Play 17-17:45 IW 45 Play 16:30-17:30 Skivstång Play 17-18	Jympa medel 9-10 Karin IW Play 9:30-10:30 Skivstång Play 9:15-10:15 Spin Play 10-11 Dans Fusion 35 Play 10:15-11	Skivstång Play 9-10 Yoga YoFlow Play 10-11 Jympa medel 11-12 Caroline IW 45 Play 17-18 Skivstång soft 17:15-18:15 Sophia Jympa medel 35 Play 18:15-19

Vecka 30

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
26/7	27/7	28/7	29/7	30/7	31/7	1/8
CoreFlex soft 35 Play 9-9:45 IW intervall 12-13 Linda E Skivstång 17:15-18:15 Hanne IW spurt 17:30-18:30 Lena Jympa medel 35 Play 18:15-19 IW 45 Play 18:30-19:30 Skivstång Play 19-20 Spin Play 18:45-19:45	Jympa bas 9-10 Karin Utefys soft 70+ 10-11 Britta Spin 12-13 Linda R IW 17-18 Maj Jympa medel 17:30-18:30 Katarina N Spin 17:45-18:45 Terese Skivstång Play 18-19 IW 45 Play 18:30-19:30 CoreFlex soft 35 Play 19-19:45	Jympa soft 35 Play 9-9:45 IW intervall 12-13 Linda E IW 45 Play 16:45-17:45 Spin 17:15-18:15 Hanne Jympa medel 35 Play 17:30-18:15 IW 45 Play 18-19 Dans Fusion Summer Edt 18:30-19:30 Anna N Skivstång Play 18:45-19:45	Jympa soft 10-11 Britta CoreFlex soft 35 Play 17-17:45 Spin Play 18-19 Jympa medel 35 Play 17:45-18:30 Yoga 18:15-19:15 Shirley Skivstång 18:30-19:30 Terese Gästpass: Zumba Fitnes 19-20 Lotta	Jympa medel 35 Play 8-8:45 Dans Fusion 35 Play 9-9:45 Utefys soft 70+ 10-11 Britta IW 45 Play 12-13 IW 16:30-17:30 Maj Spin 16:45-17:45 Hanne Jympa medel 35 Play 17-17:45 Skivstång Play 17-18	Jympa medel 35 Play 8:30-9:15 IW 45 Play 9:30-10:30 Skivstång 9:15-10:15 Hanne Spin Play 10-11 Dans Flow 10:15-11:15 Hanne	Skivstång Play 9-10 Yoga YoFlow Play 10-11 IW 45 Play 17-18 Cirkelegym 17-18 Gunnar H Jympa medel 17:30-18:30 Karin Spin 17:45-18:45 Helena S Skivstång 18-19 Terese

Vecka 31

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
2/8	3/8	4/8	5/8	6/8	7/8	8/8
CoreFlex soft 35 Play 9-9:45 IW spurt Play 12-13 Skivstång 17:15-18:15 Hanne Kettlebells 17-18 Helena S IW spurt 17:30-18:30 Lena Jympa medel 18-19 Karin Utefys Cross 18-19 Kerstin Jympa medel 18:30-19:30 Victoria F IW 45 Play 18:45-19:45 Spin Play 18:45-19:45	Jympa bas 9-10 Karin Jympa soft 10-11 Britta IW intervall 12-13 Linda E IW 17-18 Kajsa Jympa medel 17:30-18:30 Katarina N Spin 17:45-18:45 Terese Skivstång Play 18-19 IW 45 Play 18:30-19:30 CoreFlex 19-20 Terese	Jympa soft 35 Play 9-9:45 Jympa soft 9-10 Britta IW Intervall 12-13 Linda E IW 45 Play 16:45-17:45 Spin 17:15-18:15 Hanne Skivstång 17:30-18:30 Victoria F Jympa medel 18-19 Inger IW 45 Play 18:30-19:30 CoreFlex 19-20 Terese	Jympa soft 10-11 Britta CoreFlex soft 35 Play 17-17:45 IW 17-18 Lina Spin 18-19 Helena S Jympa medel 18-19 Anneli W Yoga 18:15-19:15 Shirley Cirkelegym 18:15-19:15 Gunnar H Skivstång 18:30-19:30 Terese Gästpass: Zumba Fitnes 19-20 Lotta	Jympa medel 35 Play 8-8:45 Dans Fusion 35 Play 9-9:45 Utefys soft 70+ 10-11 Britta IW 12-13 Kajsa Jympa medel 16:15-17:15 Anneli IW 16:30-17:30 Maj Spin 16:45-17:45 Hanne Skivstång Play 17-18 Jympa medel 17:30-18:30 Helena S	Jympa medel 9-10 Inger IW 45 Play 9:30-10:30 Skivstång 9:15-10:15 Hanne Spin Play 10-11 Dans Flow 10:15-11:15 Hanne CirkelegymIW 15-16:30 Maj	Skivstång Play 9:30-10:30 Yoga 10-11 Victoria F Fys&Kondition 10:30-11:30 Maj Jympa medel 35 Play 11-11:45 IW 45 Play 17-18 Jympa medel 17:30-18:30 Annsan Spin Play 17:45-18:45 Skivstång soft Play 17:15-18:15

Vecka 25

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
21/6	22/6	23/6	24/6	25/6	26/6	27/6
IW soft 6:15-7:15 Hans Jympa medel 8-9 Maggan Core soft 9-10 Katarina S Stavgång 70+ 10-11 Gunnar C IW Intervall 12-13 Linda E Spin intervall 16:45-17:45 Katarina S Modus 17-18 Catrine Skivstång 17:15-18:15 Hanne Kettlebells 17-18 Helena S IW spurt 17:30-18:30 Lena Jympa medel 18-19 Karin Jympa medel 18:30-19:30 Victoria F Cirkelegym 18:30-19:30 Robert IW 18:30-19:30 Tina Dans Explode 18:45-19:45 Linda T Spin Soft 18:45-19:45 Ulrika L	Jympa bas 9-10 Karin Utefys soft 70+ 10-11 Britta Spin 12-13 Katarina S IW 17-18 Maj Skivstång 17-18 Thomas A Jympa medel 17:30-18:30 Anna Ro Spin 17:45-18:45 Helena S Skivstång 18-19 Hans Löpning soft 18-19 Jeanette & Jonas IW spurt Play 18:30-19:30 CoreFlex soft 19-20 Susanne	Jympa soft 9-10 Annsan Stavgång 70+ 10-11 Gunnar C Jympa Play 12-13 IW intervall puls 16:45-17:45 Elisabet D Power Hour 17-18 Catrine Spin 17:15-18:15 Lars CirkelegymIW 17:30-19 Leif S Step 17:30-18:30 Monica Jympa medel 18-19 Inger Spin 18:30-19:30 Ulrika L Skivstång 18:45-19:45 Victoria F IW 19-20 Maj Cirkelegym 19-20 Robert Gästpass: Dance Fever All Style 19-20 Charlotte Sinclair	IW soft 6:15-7:15 Tina CoreBosuSpin 8-9:30 Helena S Promenad 70+ 9:30-10:30 Elsie Jympa soft 10-11 Britta Mamma Power Play 10:15-11:15 Löpning soft 11-12 Göran IW intervall 12-13 Linda E Skivstång 17-18 Thomas A IW 17-18 Lina Spin 18-19 Anneli W Yoga 18:15-19:15 Shirley Skivstång 18:30-19:30 Pia IW 45 Play 18:30-19:30	IW intervall puls 9:45-10:45 Elisabet D	IW 15-16 Maj	Skivstång Play 9:30-10:30 Yoga 10-11 Victoria F Jympa medel 11-12 Caroline IW 45 Play 17-18 Jympa medel 17:30-18:30 Annsan Spin 17:45-18:45 Linda R Skivstång 18-19 Terese



Vecka 26

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
28/6	29/6	30/6	1/7	2/7	3/7	4/7
IW soft 6:15-7:15 Hans Core soft 9-10 Katarina S IW intervall 12-13 Linda E Spin intervall 16:45-17:45 Katarina S Modus 17-18 Catrine Skivstång 17:15-18:15 Hanne Kettlebells 17-18 Helena S Jympa medel 18:30-19:30 Victoria F Cirkelegym 18:30-19:30 Robert IW 18:30-19:30 Tina Dans Explode 18:45-19:45 Linda T Spin soft 18:45-19:45 Ulrika L	Jympa soft 35 Play 9-10 Utefys soft 70+ 10-11 Britta Spin 12-13 Katarina S IW 17-18 Maj Skivstång 17-18 Thomas A Jympa medel 17:45-18:30 Inger Spin 17:45-18:45 Terese Skivstång 18-19 Pia Jympa medel 18:30-19:30 Victoria F Cirkelegym 18:30-19:30 Robert IW 18:30-19:30 Tina Dans Explode 18:45-19:45 Linda T Spin soft 18:45-19:45 Ulrika L	Jympa soft 9-10 Annsan IW intervall 12-13 Linda E IW intervall puls 16:45-17:45 Elisabet D Power Hour 17-18 Catrine Spin 17:15-18:15 Katarina S Jympa medel 17:30-18:30 Helena S CirkelegymIW 17:30-19 Leif S Step 17:30-18:30 Monica Gästpass: Dance Fever All Style 18-19 Charlotte Sinclair IW Play 19-20 Spin 18:30-19:30 Ulrika L Skivstång 18:45-19:45 Victoria F Cirkelegym 19-20 Robert	IW soft 6:15-7:15 Tina Jympa soft 10-11 Britta Skivstång 17-18 Thomas A Spin 18-19 Pia Jympa medel 18-19 Anna Yoga 18:15-19:15 Shirley Cirkelegym 18:15-19:15 Gunnar H Skivstång 18:30-19:30 Terese IW 18:30-19:30 Maj	Jympa medel 8-9 Katarina N Dans Fusion 35 Play 9-9:45 Utefys soft 70+ 10-11 Britta IW 45 Play 12-13 Jympa medel 16:15-17:15 Anneli W IW 16:30-17:30 Maj Spin 16:45-17:45 Hanne Skivstång 17-18 Hans Jympa medel 17:30-18:30 Susanne	Jympa medel 9-10 Inger IW 9:30-10:30 Elisabet D Skivstång 9:15-10:15 Hanne Spin Play 10-11 Dans Flow 10:15-11:15 Hanne Fys&Kondition 11-12 Maj Jympa medel 17:30-18:30 Annsan Spin 17:45-18:45 Hanne Skivstång soft 17:15-18:15 Sophia	Skivstång 9:30-10:30 Pia Yoga 10-11 Victoria F Jympa medel 11-12 Caroline IW 45 Play 17-18 Jympa medel 17:30-18:30 Annsan Spin 17:45-18:45 Hanne Skivstång soft 17:15-18:15 Sophia

Vi behåller våra vanliga öppetider:	KABELGATAN Måndag – Torsdag 06:00 – 21:30 Fredag 06:00 – 21:00 Lördag – Söndag 08:00 – 21:00	INNERSTAN Måndag – Söndag 04:30 – 23:30* *oftast obemannat utöver lö alt. sö 10-13
---	---	--