

SCHEMA VÅREN 2022 gäller från 10/1

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
06.30 Workshop gym <i>Charlotte</i>	8.30 CoreFlex Soft <i>Digitalt pass</i>	8.30 Multifys Soft <i>Pia</i>	8.30 Yoga Soft <i>Digitalt pass</i>	8.30 Jympa Soft <i>Gunni</i>	10.00 Familjejympa <i>Annica So</i>	
9.00 Cirkelfys Soft <i>Pia</i>	9.30 CoreFlex Soft <i>Digitalt pass</i>	9.30 Dans Soft <i>Gunsan</i>	9.30 Yoga Soft <i>Digitalt pass</i>			
12.00 Cirkelfys <i>Annica</i>	12.00 HIT 35 <i>Kristian start v. 3</i>	12.00 PowerHour <i>Emelie/Josefin</i>	12.00 Core Flex <i>Digitalt pass</i>	12.00 Skivstång <i>J.v Malin, Oj. v Digitalt</i>		
	12.00 Spin Soft 45 <i>Digitalt pass</i>		12.00 Spin Distans 35 <i>Digitalt pass</i>			
17.00 Spin distans 55 <i>Kersti</i>	16.30 Skivstång Soft <i>Åsa D</i>	17.15 Spin distans 55 <i>Björn</i>	16.30 Skivstång Soft <i>Åsa D</i>	16.30 Spin Spurt 50 <i>Digitalt pass</i>		17.00 Spin Distans 55 <i>Digitalt pass</i>
17.30 Knatte <i>Elisabeth Ö</i>	17.00 Spin interv. 45 <i>Digitalt pass</i>	17.30 Familjefys <i>Linda</i>	17.00 Spin Soft 40 <i>Digitalt pass</i>	16.45 Multifys <i>Rebecka/Elisbeth H</i>		18.15 CoreFlex+Spin <i>Mona + Elisabeth P</i>
17.30 PowerHour <i>Josefin</i>	17.15 CoreFlex <i>Mona</i>	17.30 Skivst.Interv. <i>Cina</i>	17.15 Dans Flow <i>Rebecka</i>			18.30 Skivst.Int.Flex <i>Elisabeth P</i>
18.15 Spin korta int. 45 <i>Digitalt pass</i>	17.30 Dans Explode <i>Anna S</i>	18.30 Jympa <i>Magnus o Anette</i>	17.30 Step Explode <i>Emelie</i>			19.00 Jympa <i>Magnus o Anette</i>
18.30 Jympa <i>Maria</i>	17.30 Yoga <i>Zsanett</i>	18.30 Spin lång int.55 <i>Digitalt pass</i>	18.00 Spin distans 55 <i>Marie</i>		Grön text = Softpass Grå bakgrund = digitala pass i salen	
18.45 Skivstång <i>Malin</i>	18.15 Multifys + Flex <i>Elisabeth H</i>		18.30 Cirkelfys <i>Johan</i>		 friskis	
	18.30 Spin distans 55 <i>Elisabeth P</i>		18.45 Skivst.Interv. <i>Annica P</i>			
	18.45 Skivst.Interv. <i>Annica P</i>					