

Preliminärt schema HT 2023 - VT 2024

\*) utomhus på konstgräsplanen vid Björndammens Simhall/Fritidsgård

MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
10:00 (55 min) Jympa Johan S	06:30 (45 min) Indoor walking distans Malin J	10:00 (45 min) Cirkel Seniorklubb Seniorklubben	06:30 (45 min) Spin distans Malin J	09:30 (55 min) Cirkelgym Åsa T/Charlotte B	09:15 (55 min) Indoor walking Pernilla/Susanne/Emma	09:15/09:30 (30-45 min) Spin distans Malin/Marita/Mimmi
11:00 (55 min) Cirkelgym soft Charlotte B	10:00 (55 min) Jympa soft Lotta N	11:30 (55 min) Skivstång soft Charlotte B	10:00 (55 min) Jympa rullande	10:00 (55 min) Jympa soft Margit Å	10:00 (55 min) Jympa/soft Lisa D/Lisa L	10:00 (40 min) Cirkelfys Linnea/Klara/Sandra
11:15 (45 min) Stol styrka Seniorkl Seniorklubben	17:00 (55 min) Multifys soft Annika J & Marika F	17:00 (55 min) Cirkelfys Klara L	11:00 (55 min) Cirkelgym Anki L	11:30 (55 min) Indoor walking distans Johan/Heléne/Charlotte	10:00 (55 min) Cirkelgym rullande	10:15 (55 min) Yoga Mimmi H
11:45 (45 min) Spin distans Margit Å	17:30 (55 min) Cirkelgym Dennis M	17:00 (55 min) Spin distans Marita M	17:00 (55 min) Multifys soft Hillevi J/Magdalena L	16:30 55 min Cirkelgym Anna H	10:00 (55 min) Multifys ute* Anna Sk & Maria A	11:00 (55 min) Jympa Elna/Hanna/Birgitta
17:00 (55 min) Indoor walking spurt Maria A	17:30 (40 min) Skivstång Heléne F	17:30 (70 min) Yoga energy Soheila P	17:10 (70 min) Skivstång intervall Linn A	16:40 (40 min) Cirkelfys Sandra T		16:30 (55 min) Cirkelgym Anneli G
17:00 (55 min) Jympa Linn A/Hanna F	17:45 (55 min) Spin intervall Hans H	17:30 (45 min) Cirkelgym Lotta Su	17:30 (55 min) Indoor walking spurt Pernilla Z	16:45 (55 min) Spin spurt Mimmi		17:30 (55 min) Jympa Lotta N & Carina H
17:30 (55 min) Coreflex soft Anneli G	18:00 (55 min) Jympa Birgitta S/Camilla J	18:00 (55 min) Indoor walking distans Graciela GM	18:00 (55 min) Cirkelgym Åsa T	17:30 (55 min) Jympa intensiv Åsa L		
17:45 (55 min) Cirkelgym HIT Christina U	18:20 (40 min) Idoorw walking GP Heléne F	18:00 (55 min) Jympa soft Lisa L	18:00 (70 min) Yoga Graciela GM			
18:00 (55 min) Multifys Pernilla N	18:20 (55 min) Coreflex Susanne C	18:20 (45 min) Spin distans Lotta Su	18:15 (30 min) Spin distans Ann-Christin F			
18:15 (55 min) Indoor walking int. Susanne C	19:00 (55 min) Multifys Bea A	19:00 (55 min) Multifys/MF skivst rullande	18:30 (55 min) Jympa Emma & Linda			

18:45 (40 min) Spin Grand Prix Mimmi
18:45 (55 min) Yinyoga Stina W
19:00 (55 min) Jympa soft Marika F/Linda J