

Preliminärt schema våren 2021. Medlemmar kan logga in i appen eller på hemsidan och se de senaste uppdateringarna.

Schema måndagar

| | | |
|------------------------|-------------------------------------|----------------------------------|
| 06.35-07.30 | Coreflex | Anna Lu |
| 09.30-11.00 | Seniorklubben gym | inställt tills vidare |
| 10.00-10.45 | Jympa bas | Anna , Agneta |
| 11.30-12.15 | Cirkelgym 45 | Agneta, Lars |
| 11.45-12.30 | Jympa medel 45 | Inställt tills vidare |
| 16.30-17.30 | Jympa medel | Emelie |
| 17.00-18.00 | Spin soft | Anneli |
| 17.30-19.00 | Ute Löp,intervaller+styrka | Chris, Agneta |
| 17.30-18.15 | Ute HIT 45 | Helena, Christine |
| 17.30-18.30 | Jympa soft | Kirsti |
| 17.45-18.45 | C-gym soft, inne ojämn vecka | Sanna, |
| 18.30-19.30 | Ute C-gym soft, | Karin |
| 18.30-19.30 | Spin distans | Mats |
| 18.30-19.30 | Dans explode | Inställt tills vidare |
| 18.45-19.45 | Skivstång | Kent, Pernilla, |
| 19.00-20.00 | Yoga soft | Elisabet F |

Schema tisdagar

| | | |
|-------------|------------------------|--------------------------------|
| 06.45-07.30 | Cirkelgym 45 | Elisabeth K |
| 10.00-11.00 | Coreflex soft | Lena S |
| 11.30-12.15 | Spin intervall puls 45 | Daniel, Peter, Anna, Agneta |
| 16.30-17.30 | Jympa bas | Anne T |

| | | |
|-------------|-------------------|------------|
| 16.45-17.45 | Cirkelegym | Mariana, |
| 17.15-18.45 | SpinCirkelegym 90 | Anja |
| 17.30-18.30 | Ute Jympa medel | Peter G |
| 17.30-18.30 | Yoga | Eva-Lena P |
| 18.30-19.30 | Ute Modus | Eva, |
| 18.30-19.30 | Spin distans | Marika |
| 19.00-20.00 | Cirkelegym | Åsa N |

Schema onsdagar

| | | |
|------------------------|--------------------------------|----------------------------------|
| 06.45-07.30 | Spin distans 45 | Marika |
| 09.30-10.30 | Ute Utefys soft | Karin S |
| 11.00-12.00 | Yoga soft | Anna J |
| 11.45-12.30 | Jympa medel | Agneta |
| 13.00-14.00 | Seniorklubben c-gym | inställt tills vidare |
| 17.00-18.00 | Ute Utefys | Anna E |
| 17.00-18.00 | Cirkelfys | Elisabeth L |
| 17.30-18.30 | Spin korta intervaller | Helena B |
| 17.30-18.30 | Intervall flex, start 10 feb | Anki, Julia A |
| 17.30-18.30 | Ute Spänst t.o.m. februari | Tobias, gästledare |
| 18.00-19.00 | Coreflex soft | Monica |
| 18.30-19.30 | Dans fusion | inställt tills vidare |
| 18.30-19.30 | Jympa medel | Anne, |
| 18.45-19.45 | Cirkelegym | Anna-Lena P |
| 19.00-20.15 | Spin distans 75 | Kent S |

Schema torsdagar

| | | |
|------------------------|------------------------------|----------------------------------|
| 10.00-11.00 | Seniorklubben gym | inställt tills vidare |
|------------------------|------------------------------|----------------------------------|

| | | |
|-------------|------------------------------|--------------------------------|
| 11.30-12.15 | Spin intervall puls 45 | Agneta, Anna, Peter, Daniel |
| 16.30-17.30 | Modus, start februari | Felicia |
| 17.00-18.00 | Spin distans | Caroline |
| 17.30-18.30 | Familjefys | Erica |
| 18.30-19.25 | HIT 55 | Erica, Peter |
| 18.30-19.30 | Jympa bas | Camilla |
| 19.30-20.45 | Skivstång intervall | Kent |
| 19.30-20.30 | Yoga | Anne L |

Schema fredagar

| | | |
|-------------|----------------------------------|--------------------|
| 06.30-07.30 | SpinsoftCirkelgym | Anneli, Mariana |
| 08.00-09.00 | Ute C-gym soft | Karin |
| 09.30-10.30 | Ute C-gym soft | Karin |
| 11.30-12.30 | Jympa bas | Anne |
| 16.30-17.30 | Jympa medel, start 12 feb | Julia A |
| 16.30-17.30 | Cirkelgym | Åsa, Lars, Mariana |
| 17.00-18.00 | Spin distans | Pernilla B |

Schema lördagar

| | | |
|-------------|--|------------------------|
| 09.00-10.00 | Yoga | rullande ledare |
| 09.30-11.00 | Ute Löpning distans | Gunnar |
| 09.30-10.30 | Spin | rullande ledare |
| 10.00-11.00 | Familjelek (2-6 år), start 20 feb | Maria L, Anna, Anne |

Schema söndagar

| | | |
|-------------|-------------------|----------|
| 15.00-16.00 | Ute Utefys | Rullande |
|-------------|-------------------|----------|

| | | |
|------------------------|----------------------------------|---------------------------------|
| 16.15-17.15 | Spin distans | Rullande ledare |
| 16.30-17.30 | Jympa medel, start 14 feb | Julia A, Jessica W |
| 17.00-18.00 | Familjefys egen träning | |
| 17.30-18.30 | Cirkelgym | Lars, Anna-Lena |
| 17.30-18.45 | Yoga energy 75 | Anna Lu |
| 18.00-19.00 | Enkeljympa | inställt tillsvidare |