



Höstschema 2021

(med reservation för ändringar)

IW: Indoor Walking

CG: Cirkelgym

HIT: Hög Intensiv Träning

Trelleborg

MÅNDAG

08.00-09.00	Cirkelgym soft (B)	Bengt	Multihallen
16.15-17.15	Cirkelgym (B)	Inga-Lill	Multihallen
16.30-17.30	Jympa soft (B)	Karin	Stora hallen
17.20-18.20	IW distans (B)	Inga-Lill	IW-hallen
17.30-18.30	HIT (B)	Maria	Multihallen
17.40-18.40	Yoga (B)	Ellinor	Stora hallen
18.30-19.30	IW intervall (B)	Susann	IW-hallen
18.45-19.45	Cirkelgym (B)	Jessika	Multihallen

TISDAG

09.00-10.00	Cirkelgym soft (B)	Bengt	Multihallen
09.00-10.00	Jympa soft (B)	Karin	Stora hallen
17.00-17.45	Utefys 45	Carin	Friskis parkering
17.00-18.00	Cirkelgym (B)	Sandra	Multihallen
17.10-18.10	Coreflex (B)	Helene	Stora hallen
18.10-19.10	IW spurt (B)	Sandra	IW-hallen
18.20-19.20	Jympa puls medel (B)	Charlotta	Stora hallen
19.00-20.00	Skivstång (B)	Linda	Multihallen

ONSDAG

09.00-10.00	Cirkelgym soft (B)	Bengt	Multihallen
11.45-12.45	Cirkelgym (B)	Inga-Lill	Multihallen
17.10-18.10	IW Spurt (B)	Gunilla	IW-hallen
18.00-19.00	Jympa medel (B)	Andrea	Stora hallen



18.15-19.00	Cirkelgym HIT 45 (B)	Anne	Multihallen
18.25-19.10	IW soft 45 (B)	Helene	IW-hallen
19.10-20.10	Yoga (B)	Jenny	Stora hallen

TORSDAG

09.00-10.00	Jympa soft (B)	Karin	Stora hallen
17.15-18.15	Cirkelgym HIT (B)	Amanda	Multihallen
17.30-18.30	IW intervall (B)	Andrea	IW-hallen
18.15-19.15	Coreflex soft (B)	Sandra	Stora hallen
18.40-19.55	IW/Skivstång soft (B)	Linda	IW/Multihallen

FREDAG

09.00-10.00	Cirkelgym soft (B)	Bengt	Multihallen
12.00-12.45	Cirkelgym 40 (B)	Anne	Multihallen
16.30-17.30	IW intervall (B)	Inga-lill/Anna	IW-hallen
16.40-17.40	Fredagsfys (B) <i>CG, CG Hit, Skivstång, HIT, TABATA</i>	Varierande	Multihallen
17.00-17.40	Löpning 40	Anne	Östervångsparken

LÖRDAG

09.30-10.30	lördagspass (B)	Varierande	
-------------	-----------------	------------	--

SÖNDAG

09.00-10.00	Cirkelgym HIT (B)	Anne	Multihallen
09.00-10.00	IW flow (B)	Helene/Linda/Susann	IW-hallen
10.30-11.15	Löpning 45	Anne	Östervångsparken
16.00-17.00	Power Hour (B)	Carin	Stora hallen
17.30-18.30	Jympa medel (B)	Mats	Stora hallen