



Julschema 2021

(med reservation för ändringar)

IW: Indoor Walking

CG: Cirkelgym

HIT: Hög Intensiv Träning

Trelleborg

Vecka 50

MÅNDAG 13/12

08.00-09.00	Cirkelgym soft (B)	Bengt	Multihallen
16.30-17.30	Jympa soft (B)	Karin	Stora 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

TISDAG 14/12

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 15/12

09.00-10.00	Cirkelgym soft (B)	Christer	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
19.10-20.10	Yoga (B)	Jenny	Stora hallen



TORS DAG 16/12

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 17/12

09.00-10.00	Cirkelgym soft (B)	Christer	Multihallen
12.00-12.45	Cirkelgym 40 (B)	Anne	Multihallen
16.30-17.30	IW intervall (B)	Inga-lill	IW-hallen

LÖRDAG 18/12

09.00-10.00	IW Christmas (B)	Andrea	IW-hallen
-------------	------------------	--------	-----------

SÖNDAG 19/12

09.00-10.00	Cirkelgym HIT (B)	Anne	Multihallen
09.00-10.00	IW flow (B)	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



Vecka 51

MÅNDAG 20/12

08.00-09.00	Cirkelgym soft (B)	Bengt	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

TISDAG 21/12

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
19.00-20.00	Skivstång (B)	Linda	Multihallen

ONSDAG 22/12

09.00-10.00	Cirkelgym soft (B)	Christer	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
19.10-20.10	Yoga (B)	Jenny	Stora hallen

TORSDAG Lille julafton

09.00-10.00	Jympa soft (B)	Karin	Stora hallen
16.00-17.00	Cirkelgym HIT (B)	Amanda	Multihallen
17.30-18.30	IW intervall (B)	Andrea	IW-hallen



FREDAG Julafton

09.00-10.00	Cirkelgym soft (B)	Bengt	Multihallen
09.30-10.30	Jul-IW (B)	Molly	IW-hallen
09.30-10.30	Jympa soft (B)	Christer	Stora hallen

LÖRDAG Juldagen

Stängt.

SÖNDAG annandag jul

09.00-10.00	Cirkelgym HIT (B)	Anne	Multihallen
09.00-10.00	IW flow (B)	Susann	IW-hallen
10.30-11.15	Löpning 45	Anne	Östervångsparken
10.30-11.45	IW soft/Yoga 75 (B)	Linda/Jenny	IW/stora-hallen
17.30-18.30	Jympa medel (B)	Mats	Stora hallen

Vecka 52

MÅNDAG 27/12

08.00-09.00	Cirkelgym soft (B)	Bengt	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

TISDAG 28/12

09.00-10.00	Cirkelgym soft (B)	Bengt	Multihallen
09.00-10.00	Jympa soft (B)	Karin	Stora hallen
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
19.00-20.00	Skivstång (B)	Linda	Multihallen



ONSDAG 29/12

09.00-10.00	Cirkelegym soft (B)	Christer	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	Cirkelegym HIT 45 (B)	Anne	Multihallen

TORSDAG 30/12

09.00-10.00	Jympa soft (B)	Karin	Stora hallen
17.15-18.15	Cirkelegym 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 Nyårsafton

09.00-10.00	Cirkelegym soft (B)	Christer	Multihallen
09.30-10.30	IW-intervall (B)	Anna	IW-hallen
12.00-12.45	Cirkelegym 40 (B)	Anne	Multihallen

LÖRDAG Nyårsdag

Stängt.

SÖNDAG 02/01

09.00-10.00	Cirkelegym HIT (B)	Anne	Multihallen
10.30-11.15	Löpning 45	Anne	Östervångsparken
17.30-18.30	Jympa medel (B)	Mats	Stora hallen



Vecka 1

MÅNDAG 03/1

08.00-09.00	Cirkelgym soft (B)	Bengt	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

TISDAG 04/1

09.00-10.00	Cirkelgym soft (B)	Bengt	Multihallen
09.00-10.00	Jympa soft (B)	Karin	Stora hallen
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
19.00-20.00	Skivstång (B)	Linda	Multihallen

ONSDAG 05/1

09.00-10.00	Cirkelgym soft (B)	Christer	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

TORSDAG trettandedagjul

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 07/1

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)	Anna	IW-hallen
17.00-17.40	Löpning	Anne	Östervångsparken

LÖRDAG 08/1

Stängt.

SÖNDAG 09/1

09.00-10.00	Cirkelgym HIT (B)	Anne	Multihallen
10.30-11.15	Löpning 45	Anne	Östervångsparken
16.00-17.00	Power Hour (B)	Carin	Stora hallen
17.30-18.30	Jympta medel (B)	Mats	Stora hallen