



Vårschema 2022

(med reservation för ändringar)

10 januari – 5 juni

IW: Indoor Walking

HIT: Hög Intensiv Träning

Trelleborg

MÅNDAG

09.00-10.00	Multifys soft	Bengt	Stora hallen
17.00-18.00	Multifys	Maria	Stora hallen
17.10-18.10	Cirkelgym	Inga-Lill	Multihallen
18.00- 19.00	IW spurt	Susann	IW-hallen
18.10-19.10	Jympa soft	Gun	Stora hallen
18.30-19.30	Skivstång	Vlada	Multihallen

TISDAG

09.00-10.00	Cirkelgym soft	Bengt	Multihallen
09.00-10.00	Jympa soft	Karin	Stora hallen
17.00-17.45	Utefys 45	Carin	Friskis parkering
17.00-18.00	Coreflex	Sandra	Stora hallen
17.10-18.10	Cirkelgym HIT	Anne	Multihallen
18.10-18.50	IW soft 40	Sandra	IW-hallen
18.20-19.20	Jympa	Charlotta	Stora hallen
18.30-19.30	Multifys Soft/Standard	Inga-Lill/Susann	Multihallen
19.00-20.00	IW intervall	Andrea	Stora hallen

ONSDAG

09.00-10.00	Cirkelgym soft	Christer	Multihallen
10.15-11.15	IW soft	Christer	IW-hallen
17.00-18.00	Cirkelgym	Bengt	Multihallen
17.10-18.10	IW Spurt	Gunilla	IW-hallen
18.00-19.00	Jympa	Andrea	Stora hallen



18.10-19.10	HIT	Maria	Multihallen
19.10-20.10	Yoga	Jenny	Stora hallen

TORSDAG

09.00-10.00	Jympa soft	Karin	Stora hallen
17.00-18.00	Dans Fusion/Afro	Anne-Sophie/Tuija	Stora hallen
17.10-18.10	Cirkelgym HIT	Amanda	Multihallen
17.30-18.30	IW intervall	Linda	IW-hallen
18.10-19.10	Coreflex soft	Sandra	Stora hallen
18.40-19.40	Skivstång soft	Linda	Multihallen

FREDAG

09.00-10.00	Cirkelgym soft	Christer	Stora hallen
12.00-12.45	Cirkelgym	Anne	Multihallen
16.30-17.30	IW intervall	Inga-lill/Anna	IW-hallen
16.40-17.40	Fredagsfys	Varierande	Multihallen
17.00-17.40	Löpning kvalitet	Anne	Östervångsparken

LÖRDAG

09.30-10.30	lördagspass	Varierande	
-------------	-------------	------------	--

SÖNDAG

09.00-10.00	Cirkelgym	Anne	Multihallen
10.30-11.15	Löpning 45 (drop in)	Anne	Östervångsparken
16.00-17.00	Power Hour	Carin	Stora hallen
17.15-18.15	Jympa medel	Mats	Stora hallen