



Vårschema 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
16.20-17.20	IW distans (B)	Inga-Lill	IW-hallen
16.30-17.30	Jympa soft	Karin	Stora hallen
17.30-18.30	Cirkelgym (B)	Inga-Lill	Multihallen
18.30-19.30	IW intervall (B)	Susann	IW-hallen
18.00-19.00	Yoga (B)	Ellinor	Stora hallen
18.45-19.55	Skivstång intervall 70 (B)	Malin	Multihallen

TISDAG

09.00-10.00	Cirkelgym soft (B)	Bengt	Multihallen
17.00-18.00	Cirkelgym HIT (B)	Sandra	Multihallen
17.10-18.00	Coreflex soft 50	Maria	Stora hallen
18.00-18.50	IW soft 45 (B)	Sandra	IW-hallen
18.10-19.10	Jympa medel (B)	Andrea	Stora hallen
18.15-19.30	Skivstång soft/IW (B)	Linda	Multi/IW-hallen

ONSDAG

09.00-10.00	Cirkelgym soft (B)	Bengt	Multihallen
10.00-11.00	Cirkelgym soft (B)	Inga-Lill	Multihallen
17.00-18.00	Jympa/Dans (B)	Varierande	Stora hallen
18.00-19.00	IW spurt (B)	Gunilla	IW-hallen
18.00-19.00	Cirkelgym (B)	Jessika	Multihallen
18.10-18.55	HIT 45 (B)	Maria	Stora hallen
19.05-20.05	Yoga (B)	Jenny	Stora hallen



TORS DAG

10.00-11.00	Jympa soft (B)	Karin	Stora hallen
17.00-18.00	Cirkelgym (B)	Amanda	Multihallen
17.00-18.00	IW spurt (B)	Susann	IW-hallen
17.30-18.30	Step explode (B)	Anne-Sophie	Stora hallen
18.15-19.15	Skivstång soft (B)	Linda	Multihallen
18.10-19.10	IW intervall (B)	Andrea	IW-hallen

FREDAG

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

LÖRDAG

09.30-10.30s	lördagspass (B)	Varierande	
09.30-10.30	Fyspass ute	Varierande	

SÖNDAG

09.00-10.00	Cirkelgym (B)	Anne	Multihallen
10.00-11.00	IW flow (B)	Varierande	IW-hallen
10.00-10.45	Cirkelgym 40 (B)	Anne	Multihallen
11.00-11.45	Löpning 45	Anne	Östervångsparken
16.00-17.00	IW (B)	Varierande	IW-hallen
16.00-17.00	Söndagsfys (B)	Carin	Multihallen
17.30-18.30	Jympa medel (B)	Mats	Stora hallen