

MÅNDAG

07.00-22.00

Tid	Aktivitet	Sal	Ledare
09.00	Vatten/medel	Simhall	Samie
11.00	Jympa senior	Stora	Elisabeth
12.00	Spin/medel	Spin	Mari/Sofi
17.00	Jympa enkel	Övre	Christer
17.00	Jympa/medel	Stora	Jessica A
17.00	Spin/medel	Spin	Manuela/Kerstin E
17.30	Vatten/medel	Simhall	Marie P
18.00	Jympa/bas	Stora	Annika B/Anna B
18.00	Ki box 1 90 min	Övre	Desirée
18.00	Spin/intensiv 75	Spin	Elin/Anette Å
18.15	Vatten/medel	Simhall	Marie P
19.00	Jympa/medel	Stora	Linda S
19.15	Spin/medel	Spin	Richard Je
20.00	Skivstång	Stora	Maria Sw

TORSDAG

07.00-22.00

Tid	Aktivitet	Sal	Ledare
07.00	Spin/medel	Spin	Linda T
16.00	Jympa/bas	Övre	Maria S
16.45	Skivstång kondition 75	Stora	Patricia/Ebba
17.15	Spin/intensiv 75	Spin	Elin
17.30	Ki box 1 60 min	Övre	Dessiré
18.00	Jympa/intensiv	Stora	Kjelle
18.15	Vatten/intensiv	Simhall	Linda S
18.45	Aerobics vänta barn	Övre	Cissi E/Cecilia Eb
18.30	Spin/medel	Spin	Magnus
19.00	Vatten/intensiv	Simhall	Linda S
19.00	Jympa/medel	Stora	Låtta
20.00	Jympa/medel	Stora	Cecilia S

TISDAG

07.00-22.00

Tid	Aktivitet	Sal	Ledare
12.30	Vatten senior	Simhall	Sus
13.15	Vatten/medel	Simhall	Sus
14.00	Vatten/medel	Simhall	Sus
14.45	Vatten endast kvinnor	Simhall	Sus
16.30	Jympa/medel	Stora	Göran G
17.00	Spin/medel	Spin	Lasse
17.30	Jympa/bas	Stora	Jenny M
18.00	Spin/bas	Spin	Per/Malin H
18.00	Vatten/medel	Simhall	Gun
18.30	Jympa/medel hoppfri	Stora	Carolina KI
18.45	Vatten/medel	Simhall	Gun
19.00	Dans	Övre	Mathilda
19.00	Spin intervall	Spin	Patricia
19.30	Yoga 1	Stora	Tony

FREDAG

07.00-20.00

Tid	Aktivitet	Sal	Ledare
13.45	Jympa senior sitt	Övre	Kerstin D
15.00	Jympa senior	Övre	Kerstin D
16.30	Spin/medel	Spin	Jenny J
17.00	Jympa/medel	Stora	Anna K

LÖRDAG

09.00-17.00

Tid	Aktivitet	Sal	Ledare
09.15	Jympa/medel 90	Stora	Emma
09.30	Spin/medel	Spin	Sia/Manuela
11.00	Cirkelfys	Stora	Anna Sv/Susann Å
15.00	Jympa/medel	Stora	Suzan H/Malin G
15.30	Spin/medel	Spin	Fredrik

ONSDAG

07.00-22.00

Tid	Aktivitet	Sal	Ledare
12.00	Skivstång	Stora	Anders H
13.30	Vatten senior	Simhall	Joanna
14.15	Vatten senior	Simhall	Joanna
17.00	Dans afro	Stora	Cecilia I/varierande
17.15	Spin/medel	Spin	Jenny J
18.00	Skivstång	Stora	Emma/Anja H
18.00	Ki box 2 60 min	Övre	Roine
18.15	Spin intro	Spin	Johan/Mats
18.30	Spin/bas	Spin	Johan/Mats
18.30	Vatten gravida	Simhall	Samie
19.00	Jympa/medel puls	Stora	Lisa
19.15	Vatten gravida	Simhall	Samie
19.30	Spin/medel 75	Spin	Manuela
20.00	Yoga 1	Stora	Josefine A

SÖNDAG

09.00-19.00

Tid	Aktivitet	Sal	Ledare
10.30	Spin/medel	Spin	Magnus/Jenny J
11.00	Jympa/medel	Stora	Cecilia S
17.00	Spin/bas	Spin	Marita
17.30	Jympa/medel 75	Stora	Titti

