

Jul- & Nyårsschema 21/12 2009 - 10/1 2010 - Johanneslust

Måndag 21/12 07.00-22.00

17.00	Spin/medel	Spin	Jenny N
17.00	Jympa/medel	Stora	Jenny Li
18.00	Ki box 1 90 min	Stora	Dessiré

Tisdag 22/12 07.00-22.00

17.00	Spin/medel	Spin	Jenny N
18.00	Spin intervall	Spin	Marlene
18.00	Yoga 1	Lilla	Ann Sofie
18.15	Jympa/medel	Stora	Maria N

Onsdag 23/12 07.00-20.00

12.00	Spin/medel	Spin	Kerstin
17.00	Spin/medel	Spin	Jenny N
18.00	Jympa/bas	Stora	Jeanette

Torsdag 24/12 Julafton 09.00-13.00

09.30	<i>Junior & förälder</i>	Stora	Oscar
10.00	<i>Jul-Spin</i>	Spin	Frasse

Fredag 25/12 Juldagen 10.00-18.00

10.30	Spin/medel	Spin	Camilla N
15.00	Jympa/medel	Stora	Malin

Lördag 26/12 Annandag jul 10.00-18.00

10.30	Spin/medel	Spin	Carina
11.00	Jympa/medel	Stora	Karolina Ed
13.00	<i>Triathlon 120 min - Skivstång/Spin/Ki box</i>	Stora	Kerstin/ Spin/Stor Conny/Stefan

Söndag 27/12 09.00-19.00

10.30	Spin/medel	Spin	Kerstin E
11.15	Jympa/medel	Stora	Suzan H

Måndag 28/12 07.00-22.00

17.00	Spin/medel	Spin	Jenny N
18.00	Spin/medel	Spin	Camilla N
18.00	Jympa/bas	Stora	Monika C

Tisdag 29/12 07.00-22.00

17.00	Spin/medel	Spin	Jenny N
18.00	Spin/bas dipl	Spin	Maria S
18.00	Yoga 1	Lilla	Ann Sofie
18.15	Jympa/medel	Stora	Maria N

Onsdag 30/12 07.00-22.00

11.00	Knatte dipl	Lilla	Helena
17.00	Spin/medel	Spin	Carina
18.00	Spin intervall	Spin	Marlene
18.00	Ki box 2 90 min	Stora	Roine

Torsdag 31/12 Nyårsafton 09.00-13.00

09.30	<i>Nyårs-Spin</i>	Spin	Malin
-------	-------------------	------	-------

Fredag 1/1 Nyårsdagen 14.00-18.00

15.30	Spin/medel	Spin	Camilla N
-------	------------	------	-----------

Lördag 2/1 09.00-17.00

09.30	Spin intervall	Spin	Marlene
10.00	Ki box 2 90 min	Stora	Roine

Söndag 3/1 09.00-19.00

10.30	Spin/medel	Spin	Jenny N
11.00	<i>Aerobics dans</i>	Lilla	Angela/Cissi
11.15	Jympa/medel	Stora	Suzan

Måndag 4/1 07.00-22.00

10.00	Jympa/medel	Stora	Elin S
18.00	Spin/medel	Spin	Camilla N
19.00	Jympa/medel	Stora	Linda H

Tisdag 5/1 Trettondedagsafton 07.00-20.00

18.00	Spin intervall	Spin	Marlene
18.00	Jympa/medel	Stora	Maria N

Onsdag 6/1 Trettondedagen 10.00-18.00

11.00	Spin/medel	Spin	Jenny N
11.00	Jympa/medel	Stora	Suzan H

Torsdag 7/1 07.00-22.00

13.00	Yoga 1	Lilla	Eva K
17.30	Yoga 2	Lilla	Ann Sofie
18.00	Spin/medel	Spin	Malin
19.00	Ki box 90	Stora	Roine

Fredag 8/1 07.00-20.00

17.00	Spin/medel	Spin	Malin
17.00	Jympa/bas	Stora	Monika C

Lördag 9/1 09.00-17.00

09.30	Spin intervall	Spin	Marlene
10.00	Ki box 2 90 min	Stora	Roine

Söndag 10/1 09.00-19.00

10.30	Spin/medel	Spin	Jenny N
11.15	Jympa/medel	Stora	Suzan

