

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

Måndag 21/12 07.00-22.00

10.00	Jympa mamma	Stora	Isa A
12.00	Jympa/medel	Stora	Anna K
12.00	Cirkelgym 2 varv	CG-sal	Anders E
13.15	IW/medel	IW-sal	Anders E
17.00	IW/bas	IW-sal	Jeanette N
17.00	Jympa/medel <i>dipl</i>	Stora	Jessica A
17.45	Skivstång	Lilla	Susann Å
18.00	IW/medel	IW-sal	Magnus
18.00	Spin/medel	Spin	Caroline
18.00	Jympa/bas	Stora	Annika B
18.00	Jympa vänta barn	Nedre	Sara S
18.00	Cirkelgym 2 varv	CG-sal	Karolina W

Tisdag 22/12 07.00-22.00

11.00	Jympa/bas	Stora	Anna B
12.00	Cirkelfys	Lilla	Kerstin E
16.45	IW intro	IW-sal	Catie
17.00	IW/bas	IW-sal	Catie
17.00	Spin/medel	Spin	Camilla N
17.30	Jympa/medel 90	Stora	Emma
17.45	Cirkelgym 2 varv	CG-sal	Anders E
18.00	IW/medel	IW-sal	Camilla G
18.00	Spin/bas	Spin	Karin
19.00	Ki box 2 90 min	Stora	Roine
19.00	Cirkelgym 2 varv	CG-sal	Anders E

Onsdag 23/12 07.00-20.00

09.00	IW/bas JULMUSIK	IW-sal	Marie H
10.00	Jympa senior/bas	Stora	Kerstin D
10.30	CirkelgymIW	CG/IW	Anders E
11.00	Yoga 1	Nedre	Katha T
17.00	IW 45 min	IW-sal	Richard Je
17.00	Jympa/bas	Stora	Maria S
18.00	CirkelgymIW	CG/IW	George/Catie

Torsdag 24/12 Julafton 09.00-13.00

09.30	JUL-Spin	Spin	Malin
09.30	IW/medel JULMUSIK	IW-sal	Marie H
09.30	Jympa/medel JUL	Stora	Linda E/Jenny
10.00	JULMIX Ki box-CG-IW	LillaCG/IW	Billy/Roine

Fredag 25/12 Juldagen 10.00-18.00

10.15	Ki box 2 90 min	Stora	Roine
10.30	Spin/bas	Spin	Radha
10.30	IW/bas	IW-sal	Anneli
11.30	IW/medel	IW-sal	Isa K
14.00	Cirkelgym 2 varv	CG-sal	George

Onsdag 30/12 07.00-22.00

10.00	Jympa senior/bas	Stora	Kerstin D
10.30	CirkelgymIW	CG/IW	Anders
17.00	IW 45 min	IW-sal	Richard
17.00	Spin/medel	Spin	Caroline
17.30	Jympa/medel 90	Stora	Emma
18.00	IW/medel	IW-sal	Camilla G
18.45	Cirkelgym 2 varv	CG-sal	Ulrika

Torsdag 31/12 Nyårsafton 09.00-13.00

09.30	Nyårs-Spin/bas	Spin	Per
10.00	IW/bas NYÅR	IW-sal	Catie
10.00	Nyårsjympa	Stora	Malin B

Fredag 1/1 Nyårsdagen 14.00-18.00

15.00	SkivstångSpin	Lilla/Spin	Lena W
15.00	Jympa/bas	Stora	Jeanette N
15.15	IW intro	IW-sal	Anneli
15.30	IW/bas	IW-sal	Anneli

Lördag 2/1 09.00-17.00

10.00	Spin/medel	Spin	Caroline
10.00	IW/medel	IW-sal	Richard Je
10.00	Jympa/medel	Stora	Emma
10.30	Skivstång kondition	Lilla	Linda E
10.30	Cirkelgym 2 varv	CG-sal	Clara

Söndag 3/1 09.00-19.00

10.00	Jympa/bas	Stora	Jeanette N
10.30	Spin/bas	Spin	Johan
16.45	IW intro	IW-sal	Andrijana
17.00	IW/medel	IW-sal	Andrijana

Måndag 4/1 07.00-22.00

07.45	IW/bas	IW-sal	Anneli
10.00	Jympa/medel	Stora	Elin S
12.00	Jympa/medel	Stora	Linda E
12.00	Cirkelgym 2 varv	CG-sal	Anders E
13.15	IW/medel	IW-sal	Anders E
17.00	IW/bas	IW-sal	Jeanette N
17.00	Spin/medel	Spin	Manuela
17.45	Skivstång kondition	Lilla	Susann Å
18.00	Spin/medel	Spin	Caroline
18.00	Cirkelgym 2 varv	CG-sal	Anders E
18.00	Jympa vänta barn	Nedre	Sara S
18.00	IW/medel	IW-sal	Per
19.00	Jympa/medel	Stora	Varierande

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

Lördag 26/12 Annandag jul 10.00-18.00

10.15	Cirkelgym 2 varv	CG-sal	George
10.30	IW/medel	IW-sal	Kerstin
11.00	Spin/intensiv 75	Spin	Radha
12.00	Jympa/medel JUL	Stora	Linda E/Jenny
15.45	IW intro	IW-sal	Catie
16.00	IW/bas	IW-sal	Catie

Söndag 27/12 09.00-19.00

10.00	Spin/bas	Spin	Johan
10.00	IW/medel	IW-sal	Isa K
10.00	Jympa/bas	Stora	Jeanette N
11.00	IW 45 min	IW-sal	Jeanette N
11.00	Jympa/medel	Stora	Isa K
12.00	Yoga 120 "Gå djupare"	Lilla	Jörgen
16.00	Gristräning 75 (Station)	Lilla	Peder/Roine
17.00	Cirkelgym 2 varv	CG-sal	Clara

Måndag 28/12 07.00-22.00

09.00	IW/medel	IW-sal	Isa K
10.00	Jympa mamma	Stora	Katha
12.00	IW/medel	IW-sal	Kerstin
12.00	Jympa/medel <i>dipl</i>	Stora	Malin G
12.00	Cirkelgym 2 varv	CG-sal	Iréna W
17.00	IW/bas	IW-sal	Jeanette N
17.00	Jympa/medel	Stora	Maggan
17.45	Skivstång kondition	Lilla	Susann Å
18.00	Cirkelgym 2 varv	CG-sal	George
18.00	IW/medel	IW-sal	Julio
18.00	Spin/medel	Spin	Caroline
18.00	Jympa vänta barn	Nedre	Sara S
19.00	Yoga 1 <i>dipl</i>	Nedre	Tony

Tisdag 29/12 07.00-22.00

11.00	Jympa/bas	Stora	Annika B
12.00	Yoga 1	Nedre	Katha T
12.00	IW/medel	IW-sal	Monica
16.45	IW intro	IW-sal	Catie
17.00	IW/bas	IW-sal	Catie
17.00	Spin/medel	Spin	Camilla N
18.00	IW/medel	IW-sal	Camilla G
18.00	Michael Jackson-jympa	Stora	KathaVCissi/v
19.00	Ki box 2 90 min	Stora	Roine
19.00	Cirkelgym 2 varv	CG-sal	Karolina W

Tisdag 5/1 Trettondedagsafton 07.00-20.00

12.00	Yoga 1	Nedre	Katha T
17.00	Spin/medel	Spin	Camilla
17.00	Aerobics 1 <i>dipl</i>	Lilla	Katalin G
17.30	Jympa/medel 90	Stora	Emma
18.00	IW/medel	IW-sal	Camilla G
18.00	Cirkelgym 2 varv	CG-sal	Ulrika
19.00	Ki box 2 90 min	Stora	Roine

Onsdag 6/1 Trettondedagen 10.00-18.00

10.00	Spin Bergspass 120 min	Spin	Manuela
10.30	CirkelgymIW	CG/IW	Isa K
10.30	Jympa/medel	Stora	Maggan
11.00	Aerobics dans	Lilla	Angela/Cissi
12.00	IW/bas	IW-sal	Anneli

Torsdag 7/1 07.00-22.00

07.45	IW/bas	IW-sal	Anneli
16.45	IW intro	IW-sal	Vivi
17.00	IW/medel	IW-sal	Vivi
17.00	Jympa/medel 75	Stora	Emma
18.00	Spin/medel	Spin	Camilla N
18.15	CirkelgymIW	CG/IW	Anders E

Fredag 8/1 07.00-20.00

11.00	Skivstång kondition	Lilla	Linda E
12.00	Jympa/medel <i>dipl</i>	Stora	Petra A
16.00	Cirkelgym 2 varv	CG-sal	Iréna
16.30	IW/bas	IW-sal	Catie

Lördag 9/1 09.00-17.00

09.15	IW intro	IW-sal	Kerstin
09.30	IW/medel	IW-sal	Kerstin
10.00	Jympa/medel	Stora	Emma
10.00	Aerobics 1 <i>dipl</i>	Lilla	Tomelilla
10.00	Cirkelgym 2 varv	CG-sal	George
13.00	Step 75 <i>dipl</i>	Lilla	Tomelilla

Söndag 10/1 09.00-19.00

10.00	Jympa/bas	Lilla	Jeanette N
10.30	Spin/bas	Spin	Johan
16.45	IW intro	IW-sal	Andrijana
17.00	IW/medel	IW-sal	Andrijana

