



Schema Börja Träna-kurs våren 2023

v 4	Introduktionsmöte	mån	23 jan	18.00
	Jympa soft	ons	25 jan	19.00
	Cirkelgym soft	lör	28 jan	11.00
v 5	Yoga soft	tis	31 jan	20.00
	Indoor walking soft	ons	1 feb	19.00
	Skivstång soft	lör	4 feb	11.30
v 6	Stavgång	mån	6 feb	18.00
	Coreflex soft	ons	8 feb	19.00
	Spin soft	lör	11 feb	11.00
v 7	Cirkelgym soft	mån	13 feb	18.30
	Multifys soft	ons	15 feb	19.00
	Dans flow	lör	18 feb	11.30
v 8	Gymintroduktion halva gruppen	mån	20 feb	17.30
	Yoga soft	tis	21 feb	20.00
	Skivstång soft	lör	25 feb	11.30
v 9	Indoor walking soft	tis	28 feb	19.30
	Coreflex soft	ons	1 mar	19.00
	Gymintroduktion halva gruppen	sön	5 mar	16.00
v 10	Cirkelgym soft	mån	6 mar	18.30
	Jympa soft	ons	8 mar	19.00
	Spin soft	lör	11 mar	11.00
v 11	Löpning soft	mån	13 mar	18.00
	Skivstång soft	ons	15 mar	19.30
	Dans soft + Avslutning	lör	18 mar	11.00

Reviderat 2023-01-19