



Vårschema 2024

(med reservation för ändringar)

8 januari- 9 juni

IW: Indoor Walking

HIT: Hög Intensiv Träning

Trelleborg

MÅNDAG

08.00-09.00	CG	Anne	Multihallen
09.00-10.00	CG soft	Lotta	Multihallen
09.30-10.30	Multifys soft	Inga-Lill	Stora hallen
10.30-11.30	CG soft	Lotta	Multihallen
17.00-18.00	IW distans	Inga-Lill	IW-hallen
17.00-18.00	Dans	Tuija	Stora hallen
17.00-18.00	HIT	Maria	Multihallen
17.30-19.00	Intro gym	Kristoffer	Gymmet
18.00- 19.00	IW intervall	Susann	IW-hallen
18.00-19.00	Jympa soft (fr.v.3)	Gun	Stora hallen
18.30-19.20	Skivstång	Linda	Multihallen

TISDAG

09.00-10.00	Jympa soft	Karin	Stora hallen
17.00-18.00	Coreflex soft (fr.v.3)	Helene	Stora hallen
17.00-18.00	Cirkelgym	Anne	Multihallen
18.00-19.00	IW intervall	Anna/Andrea	IW-hallen
18.00-19.00	Power Hour	Carin	Stora hallen
18.00-19.00	Multifys skivstång	Sandra	Multihallen
19.00-20.00	HIT	Maria	Stora hallen

ONSDAG

08.00-09.00	CG	Anne	Multihallen
09.00-10.00	CG soft	Karina	Multihallen
10.15-11.15	CG soft	Karina	Multihallen



17.00-18.00	IW Spurt	Gunilla	IW-hallen
17.00-18.00	Dans/Box	Tuija/Maria	Stora hallen
18.00-19.00	Cirkelfys	Susann	Multihallen
18.00-19.00	Jympa	Andrea	Stora hallen
19.15-20.15	Skivstång (fr.v.3)	Vlada	Multihallen
19.10-20.10	Yoga	Jenny	Stora hallen

TORSDAG

09.00-10.00	Jympa soft	Karin	Stora hallen
17.00-17.50	IW soft	Andrea	IW-hallen
17.00-18.00	Cirkelgym HIT	Amanda	Multihallen
17.30-19.00	Gym intro (fr.v.3)	Thomas	Gymmet
18.00-19.00	Coreflex	Sandra	Stora hallen
18.10-19.00	Multifys fr.v3	Linda	Multihallen
19.10-20.10	CG (februari ut)	Anne/Gun	Multihallen
19.10-20.10	Yinyoga	Helene	Stora hallen

FREDAG

09.00-10.00	Multifys soft/CG soft	IL/Anne	Multihallen
12.00-12.45	CG	Anne	Multihallen
17.00-17.45	Löpning	Anne	Östervångsparken
17.00-18.00	IW intervall	Anna	IW-hallen
17.00-18.00	Fredagsfys	Varierande	

LÖRDAG

09.30-10.30	Multifys	Ulf	Östervångsparken
09.30-10.30	Lördagsfys	Varierande	

SÖNDAG

09.00-10.00	Cirkelgym	Anne	Multihallen
10.05-11.05	Yinyoga	Helene	Stora hallen
10.30-11.15	Löpning	Anne	Östervångsparken
16.00-17.00	Power Hour	Caroline	Stora hallen
17.15-18.15	Jympa	Mats	Stora hallen