

# Gruppträning HT 2024 v.34-50



## TORGET ÖVRE

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
		10.00-11.00 Mammapower	10.00-11.00 Seniorklubben		09.00-10.00 Extrainsatta pass	
11.30-12.30 Skivstång	11.30-12.30 Skivstång	11.30-12.30 Multifys skivstång	11.00-11.50 Multifys	10.30-11.30 Coreflex soft	10.30-11.30 Jympa soft	
		16.30-17.30 Ute: Löpning intervall		11.30-12.15 Multifys		
16.30-17.30 Skivstång	16.30-17.30 Multifys	16.30-17.30 Multifys	16.15-17.30 Skivstång intervall			16.30-18.00 SkivstångSpin <i>Start senare i höst</i>
17.30-18.20 Dans explode	17.30-18.30 Skivstång	17.45-18.45 Skivstång soft	17.30-18.30 Cirkelfys	15.00-15.45 Multifys		
18.30-19.30 Multifys skivstång	18.30-19.30 Multifys		18.30-19.30 Multifys	16.00-17.00 Dans soft/ Dans explode		

## TORGET NEDRE SPIN

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
06.30-07.15 Spin distans		06.30-07.15 Spin distans	06.30-07.15 Spin soft	06.30-07.15 Spin distans	09.30-10.30 Spin intervall	
11.30-12.30 Spin distans	11.30-12.30 Spin intervall		11.30-12.30 Spin distans	11.30-12.30 Spin distans		11.30-12.15 Spin distans
16.30-17.30 Spin distans	16.30-17.30 Spin intervall	16.30-17.30 Spin distans	16.00-17.00 Spin distans <i>Start senare i höst</i>	16.30-17.30 Spin distans		15.00-16.00 Spin distans
17.30-18.30 Spin distans	17.30-18.30 Spin intervall	17.30-18.30 Spin distans/ Spin intervall	17.00-18.30 Spin distans			16.30-18.00 SkivstångSpin
18.30-19.30 Spin intervall		18.30-19.30 Spin soft				

## TORGET CIRKELGYM

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
10.00-11.00 Cirkelgym soft			09.00-10.00 Cirkelgym soft	11.00-12.00 Cirkelgym/ Cirkelgym soft		
	18.00-19.00 Cirkelgym		17.00-18.00 Cirkelgym			17.00-18.00 Cirkelgym

## ROYAL STORA SALEN

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
10.00-11.00 Jympa soft	10.30-11.30 Multifys soft	10.30-11.30 Jympa soft		10.00-11.00 Jympa soft	09.30-10.30 Familjejympa	
11.00-11.45 Jympa	11.30-12.30 Jympa	11.30-12.30 Jympa		11.00-12.00 Jympa	11.00-12.00 Jympa	
16.30-17.30 Jympa	16.30-17.30 Jympa soft	16.30-17.30 Multifys soft	16.30-17.30 Jympa	16.30-17.30 Jympa		18.30-19.30 Dans fusion
17.30-18.30 Multifys	17.30-18.30 Jympa	17.30-18.30 Jympa	17.30-18.30 Jympa soft			18.00-19.00 Jympa intensiv
	18.30-19.30 Dans fusion	18.30-19.30 Multifys				

## ROYAL MELLANSALEN

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
			11.30-12.30 Dans soft			
16.30-17.30 Multifys soft			17.00-18.00 Box	16.30-17.30 Yinyoga		
17.30-18.30 Coreflex soft	17.30-18.30 Yoga	17.30-18.30 Coreflex soft	18.30-19.30 Yinyoga/ Yoga soft			17.30-18.30 Yinyoga Jämna vackor

## ROYAL INDOOR WALKING

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
		11.30-12.30 IW intervall	11.30-12.30 IW distans		10.00-10.50 IW soft	
16.45-17.35 IW soft	17.00-18.00 IW distans	17.00-18.00 IW distans/ IW intervall	16.30-17.20 IW soft	16.30-17.30 IW intervall/ IW distans		16.30-17.30 IW distans
17.45-18.45 IW intervall		19.00-19.45 IW distans Start senare i höst				

## GAVLEHOV

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
		06.00-07.15 Skivstång intervall		06.15-07.15 Yoga		
	10.00-11.00 Seniorklubben		10.00-11.00 Jympa soft		09.00-10.15 Yoga energy	10.00-11.00 Jympa soft
					10.30-11.30 Familjefys	
17.30-18.30 Jympa	17.00-18.00 Coreflex	17.00-18.00 Multifys soft	17.00-18.00 Jympa	16.00-17.00 Skivstång soft		15.30-16.30 Knattejympa
18.30-19.30 Skivstång	18.15-19.15 Multifys skivstång	18.00-19.00 Yoga/Yinyoga	18.00-19.00 Multifys			16.45-18.00 Skivstång intervall
19.30-20.30 Yinyoga						18.15-19.15 Cirkelfys

## FJÄRRAN

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
17.00-18.00 Jympa		17.00-18.00 Enkeljympa				
		18.00-19.00 Jympa				

## SANDVIKEN NORRSÄTRASKOLAN

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
	17.00-18.00 Jympa/ Jympa soft	17.00-18.00 Multifys	17.00-18.00 Jympa			
18.00-19.00 Jympa						

Ändringar kan ske, håll dig uppdaterad i vår bokningsapp Mitt Friskis.