



Börja Träna-kurs våren 2020

preliminärt schema 2020-01-08

v 4	onsdag	22-jan	18.00 - 19.30	Infomöte
	lördag	25-jan	11.00 - 12.00	Jympa soft
v 5	måndag	27-jan	17.00 - 18.00	Cirkelgym soft
	torsdag	30-jan	19.15 - 20.15	Indoor Walking soft
	söndag	02-feb	11.00 - 12.00	Skivstång soft
v 6	tisdag	04-feb	17.30 - 18.30	Basprogram gymmet - halva gruppen
	torsdag	06-feb	17.30 - 18.30	Stavgång
	lördag	08-feb	11.30 - 12.30	Dans flow
v 7	måndag	10-feb	19.15 - 20.15	Cirkelgym soft
	onsdag	12-feb	16.30 - 17.30	Core soft
	DAG & TID KOMMER			Basprogram gymmet - halva gruppen
v 8	tisdag	18-feb	16.00 - 17.00	Jympa station soft
	torsdag	20-feb	17.15 - 18.15	Yoga soft
	lördag	22-feb	11.00 - 12.00	Jympa soft
v 9	tisdag	25-feb	16.30 - 17.30	Indoor Walking soft
	lördag	29 feb	11.00 - 12.00	Core soft
	DAG & TID KOMMER			Föreläsning Kost & träning
v 10	måndag	02-mar	17.00 - 18.00	Cirkelgym soft
	torsdag	05-mar	17.30 - 18.30	Yoga soft
	söndag	08-mar	09.30 - 10.30	Jympa station soft
v 11	tisdag	10-mar	18.15 - 19.15	Cirkelgym soft
	fredag	13-mar	17.30 - 18.30	Indoor Walking soft
	söndag	15-mar	11.00 - 12.00	Skivstång soft
v 12	måndag	16-mar	19.00 - 20.00	Spin soft
	onsdag	18-mar	16.30 - 17.30	Jympa soft
	söndag	22-mar	08.30 - 09.30	Skivstång soft
v 13	DAG & TID KOMMER			Föreläsning Träningsplanering
	torsdag	26-mar	17.00 - 18.00	Jympa bas
	lördag	28-mar	10.30 - 12.00	Indoor Walking sing along & Avslutning