

Schema Hösten 2024, start 19/8

Stora Salen	Lilla salen	Spinsalen	Ute/Löpning
-------------	-------------	-----------	-------------

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
09:00 Spin Soft 45 Stefan	08:30 Cirkelgym Soft Pia Start 17/9	09:30 Cirkelgym Soft Jangen Start 4/9	10:15 Yoga Sigrid Start 5/9	10:15 Jympa Anne	09:30 Split Överkropp Varannan vecka, jämn v	10:00 Cirkelgym Rulle
09:30 Cirkelgym Soft Kurt	10:15 Dans Soft Pia Start 17/9	10:15 Jympa Soft Åsa	17:30 Multifys Jenny	12:00 Cirkelgym/Split Åsa	10:00 Familjeympa varannan vecka ojämna vecka start <i>september</i>	17:00 Jympa Kristin
10:15 CoreFlex Soft Åsa	16:30 Multifys Susanne	10:30 Cirkelgym Soft Jangen Start 4/9	17:30 Spin Giro Robert	16:30 Multifys Angelica	10:00 Spin / Split Spin Rulle /Robert jämn v	17:00 Spin Intervall Ingrid
17:00 Cirkelgym Anne	17:00 Split Bål Anne	12:00 Spin Distans 45 Stefan	18:30 CoreFlex Gittan	17:00 Cirkelgym HIT Marianne	11:00 Lördagsfys Rulle	18:00 Skivstång/Multifys Rulle
17:00 Spin Distans Jimmy	17:30 Multifys Gittan	16:30 Coreflex Soft Anna Hu	18:00 Cirkelgym Teresia	17:00 Spin Rulle		
17:30 Skivstång Kenneth	17:30 Spin Distans Pernilla	17:30 Jympa Camilla	18:00 Löpning Soft Erik/Elin			
18:00 Cirkelgym Robert	18:30 CoreFlex Teresia	17:00 Cirkelgym Åsa	19:00 Spin Distans Jörgen			
18:00 Löpning Lena/Therese	18:00 Cirkelgym Stefan	17:30 Spin Intervall Bergspass Susanne				
18:30 Dans Fusion Kristin		18:30 Cirkelfys Pernilla				
18:30 Spin Distans Anna He						



friskis