

JUL- & NYÅRSSCHEMA 24/25

v.50		Tid	Träningsform	Lokal	Ledare
Mån	09-dec	17.00-18.00	Spin Intervall	IHS	Christian
Mån	09-dec	18.00-19.00	Dans Fusion	DH	Emma
Mån	09-dec	18.15-19.15	Yoga55	IH	Emelie
Ons	11-dec	17.30-19.00	Tomteträning med yoga i lucians tecken (Multifys/Yoga)	IH	Pamela/Emelie
Ons	11-dec	18.00-19.00	Jympa	DH	Edyta
Fre	13-dec	17.45-18.45	Core	IH	Louise
Sön	15-dec	10.00-11.00	Multifys	IH	Pamela
Sön	15-dec	17.00-18.30	Fullmåneyoga	IH	Petra
v.51					
Mån	16-dec	17.00-18.00	Spin Intervall	IHS	Christian
Mån	16-dec	18.00-19.00	Jympa	DH	Camilla
Mån	16-dec	18.15-19.15	Yoga55	IH	Emelie
Tis	17-dec	19.00-20.00	Core	IH	Louise
Ons	18-dec	18.00-19.00	Jympa	DH	Edyta
Ons	18-dec	18.15-19.15	Tabata	IH	Pamela/Jonas
Tors	19-dec	17.00-18.30	Yoga energy85	IH	Petra
Sön	22-dec	17.30-18.30	Multifys	IH	Pamela
v.52					
Ons	25-dec	11.00-12.00	Tabata	IH	Pamela/Jonas
Tors	26-dec	12.00-13.00	Annandagsjympa	DH	Eivor
Sön	29-dec	17.30-18.30	Multifys	IH	Pamela
v.1					
Mån	30-dec	17.00-18.00	Spin Intervall	IHS	Christian
Mån	30-dec	18.00-19.00	Jympa "Nyårsfest"	DH	Camilla
Tis	31-dec	09.00-10.30	Sylvesteryoga	IH	Petra
Sön	05-jan	17.30-18.30	Multifys	IH	Pamela
v.2	Inga pass				
v.3	Terminsstart VT-25				

IH Idrottshallen, Friskis sal
 IHS Idrottshallen, spinning
 DH Dannfältshallen



Välkomna att komma och träna hos oss!