

Preliminärt schema HT 2024

*) utomhus på konstrgräsplanen vid Björndammens Simhall/Fritidsgård

MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
10:00 Jympa Johan S	06:30 Iw distans 45 Malin J	10:00 Seniorkl. Cirkel Seniorklubben	06:30 Spin distans 45 Malin J	09:30 Cirklegym Åsa T/Charlotte B	09:15 Indoor walking Pernilla/Susanne/Emma	09:15 Spin distans 45 Klara L/Malin J
11:00 Cirkelgym soft Charlotte B	09:30 Yoga soft Soheila P	11:30 Skivstång soft Charlotte B	09:45 Cirkelgym Anki L	10:00 Jympa soft Annika P	09:30 Spin distans 30 Mimmi H	10:00 Cirkelfys 40 Sandra T/Linnea S
11:15 Seniorkl stol sty Seniorklubben	10:00 Jympa soft Lotta N	17:00 Cirkelfys Sandra T/Klara L	10:00 Jympa Kajsa/Camilla/Lisa L	11:30 Iw distans Johan/Heléne/Charlotte	10:00 Cirkelgym rullande	11:00 Jympa rullande
17:00 Iw spurt Maria A	17:00 Multifys soft Annika J & Marika F	17:30 Dans fusion Anna M	17:10 Skivstång int Linn A	16:30 Jympa Camilla/Elna/Nina	10:00 Multifys ute* Anna Sk & Maria A	16:30 Cirkelgym Anneli G
17:00 Jympa Hanna F/Linn A	17:30 Cirkelgym Dennis M	17:30 Cirkelgym 45 Lotta Su	17:30 Multifys/soft Hillevi/Bea/Magdalena	16:30 Cirkelgym Anna H	10:00 Jympa/soft Lisa D/Lisa L/Sofia	17:30 Jympa/intensiv Lotta N & Carina H
17:30 Coreflex soft Anneli G	17:30 Skivstång 40 Heléne F	18:00 Iw intervall Susanne C	17:30 Iw spurt Pernilla Z	16:40 Cirkelfys 40 Sandra T	10:15 Yinyoga Mimmi H	
17:45 Spin dist 30/45 Ann-Christin F/Nina N	17:45 Spin intervall Hans H/ Lotta St	18:00 Jympa soft Lisa L	17:45 Spin intervall Lotta St/Hans H	16:45 Spin 30 Mimmi		
17:45 Cirklegym Christina U	18:00 Jympa Birgitta S/Camilla J	18:20 Spin distans 40 Lotta Su	18:00 Cirkelgym Åsa T	17:20 Split 25 Mimmi		
18:00 Multifys Pernilla N	18:20 Iw intervall 40 Heléne F	18:30 Yoga energy Mimmi H	18:30 Yoga 70 Graciela GM	17:30 Jympa intensiv Åsa L		
18:45 Iw distans 45 Graciela GM	18:20 Coreflex Susanne C	19:00 Multifys/MF skiv rullande	18:30 Jympa Emma & Linda			
18:45 Spin intervall 45 Mimmi H						
18:45 Yinyoga Stina W						
19:00 Jympa soft Linda J/Marika F						