



Höstschema 2023

(med reservation för ändringar)

IW: Indoor Walking

HIT: Hög Intensiv Träning

Trelleborg

MÅNDAG

09.30-10.30	Multifys soft	Inga-Lill	Stora hallen
17.00-18.00	Dans	Tuija	Stora hallen
17.00-18.00	IW distans	Inga-Lill	IW-hallen
17.00-18.00	HIT	Maria	Multihallen
17.30-19.00	Gruppintro gym	Kristoffer	Gymmet
18.00- 19.00	IW intervall	Susann	IW-hallen
18.00-19.00	Jympa soft	Gun	Stora hallen
18.15-19.15	Skivstång	Vlada	Multihallen

TISDAG

09.00-10.00	Jympa soft	Karin	Stora hallen
17.00-18.00	Coreflex soft	Helene	Stora hallen
17.00-18.00	CG	Anne	Multihallen
18.00-19.00	Multifys skivstång	Sandra	Multihallen
18.00-19.00	Jympa	Andrea	Stora hallen
18.00-19.00	IW spurt	Linda	IW-hallen

ONSDAG

06.15-07.00	IW distans	Anna	IW-hallen
09.00-10.00	CG soft	Anne	Multihallen
17.00-18.00	Power Hour	Carin	Stora hallen
17.00-17.40	CG40	Anne	Multihallen
17.00-18.00	IW Spurt	Gunilla	IW-hallen
18.00-19.00	Dans	Tuija/Anne-Sophie	Stora hallen
18.00-19.00	Cirkelfys	Susann	Multihallen
19.10-20.10	Yoga	Jenny	Stora hallen



TORS DAG

09.00-10.00	Jympa soft	Karin	Stora hallen
17.00-18.00	Step explode	Anne-Sophie	Stora hallen
17.00-18.00	Cirkelgym HIT	Amanda	Multihallen
17.00-17.45	IW soft 45	Andrea	IW-hallen
17.30-19.00	Gruppintro gym	Thomas	Gymmet
18.00-19.00	IW intervall	Andrea	IW-hallen
18.00-19.00	Coreflex	Sandra	Stora hallen
18.00-19.00	Skivstång soft	Linda	Multihallen

FREDAG

09.00-10.00	Multifys	Inga-Lill	Multihallen
12.00-12.45	Cirkelgym	Anne	Multihallen
17.00-18.00	IW intervall	Inga-lill/Anna	IW-hallen
17.00-18.00	Fredagsmys	Varierande	
17.00-17.40	Löpning intervall	Anne	Östervångsparken

LÖRDAG

09.30-10.30	Lördagspass	Varierande	
09.30-10.30	Multifys	Ulf	Östervångsparken

SÖNDAG

09.00-10.00	Cirkelgym	Anne	Multihallen
09.00-10.00	IW flow	Varierande	IW-hallen
10.05-11.05	Yin-Yoga	Helene	Stora hallen
10.30-11.15	Löpning intervall	Anne	Östervångsparken
16.00-17.00	Power Hour	Caroline	Stora hallen
17.15-18.15	Jympa	Mats	Stora hallen