

# Höstschema 2024



TROSA

## MÅNDAG

09.30	Jympa soft	Linda R	Nero
17.30	Coreflex soft	Linda B	Nero
18.00	Jympa, udda vecka	Kristina	Västerljung
18.00	Jympa, jämn vecka	Lisa	Västerljung
18.30	Spin korta intervaller	Monica	Nero
18.30	Multifys skivstång	Agneta	Nero

## TISDAG

09.30	Spin soft	Peter	Nero
17.00	Multifys	Alexandra	Nero
17.30	Spin, jämn vecka	Cissi	Nero
18.00	Skivstång	Åsa	Nero
19.00	Jympa	Elin B	Nero

## ONSDAG

06.30	Spin distans (45 min)	Karin	Nero
06.30	Coreflex soft	Kristina	Nero
	<i>Ev kan starttiden senareläggas något.</i>		
18.00	Jympa	Sara	Västerljung
18.00	Skivstång soft	Lena	Nero
18.00	Spin	Tanja	Nero
19.00	Coreflex	Linda B	Nero

## TORSDAG

17.15	Spin distans	Jessica	Nero
18.00	Multifys	Helen	Nero
18.30	Spin Giro (75/90 min) v 41-13.	Peter	Nero
19.00	Skivstång	Malin	Nero

## FREDAG

11.30	Jympa soft	Johanna	Nero
17.00	Pass i spegelsalen v 34-48.	Roterande	Nero

## LÖRDAG

09.30	Spin, udda veckor	Roterande	Nero
09.30	SpinFys, jämna veckor	Roterande	Nero
10.00	Jympa, udda veckor	Lisa	Nero

## SÖNDAG

10.00	Yoga	Lena	Nero
14.00	Jympa stol	Johanna	Oaxen
	<i>Startar 18 augusti. Fika efter passet.</i>		
16.00	FamiljeFys	Rebecca	Nero
17.00	Spin	Pontus	Nero
17.15	Jympa	Martina	Tomtaklint