



STADSDEL NORR 8 jan - 20 juni 2024

Platsbokning på alla pass. Med reservation för ändringar. Aktuellt schema finns i app/webbokning.

MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
10.00-11.00 Jympa soft tom v 21	10.15-11.15 Cirkelfys soft	06.30-07.30 Multifys skivstång	10.15-11.00 barntillåtet Mammapower	09.45-10.45 Cirkelgym soft	10.00-11.00 Yoga tom v 8	16.15-17.15 barntillåtet Jympa
11.30-12.15 Power hour	11.30-12.15 Jympa	10.00-11.00 Dans soft tom v 21	11.30-12.15 Cirkelgym HIT	11.00-12.00 Cirkelgym soft	10.00-11.00 barntillåtet Jympa tom v 8	17.30-18.45 SkivstångIntervall
15.30-16.30 Cirkelgym	16.45-17.45 Multifys	11.30-12.15 Cirkelfys	16.15-17.00 Power hour	11.30-12.15 Skivstång tom v 17	15.00-16.00 Skivstång tom v 8	19.00-20.15 Yoga tom v 17
17.00-18.00 Coreflex soft tom v 21	17.15-18.30 Yoga energy tom v 17	16.30-17.30 HIT	17.00-18.00 Jympa intensiv tom v 17	11.30-12.15 på Campus* Coreflex tom v 17		
17.00-17.45 v 2-9 Yoga barn 6-12 år	17.45-18.45 Jympa	16.45-17.45 Yoga	17.30-18.30 Yinyoga tom v 21	16.30-17.30 barntillåtet Jympa		
18.15-19.15 Cirkelfys	18.45-19.30 Dans fusion	17.45-18.45 Skivstång tom v 21	18.00-19.00 Coreflex tom v 21	17.00-18.00 Yoga soft tom v 21		
18.30-19.30 Yoga soft	19.00-20.00 Yinyoga tom v 21	18.45-19.45 Step tom v 21	19.15-20.15 Cirkelfys tom v 21			
19.15-20.15 Step tom v 21	19.45-20.45 Skivstång tom v 21	19.45-20.45 Multifys		*Kampsportlokalen på Campus, Akademigatan 7		



FRÖSÖ STRAND 8 jan - 20 juni 2024

Platsbokning på alla pass. Med reservation för ändringar. Aktuellt schema finns i app/webbokning.

MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
10.00-11.00 Cirkelgym soft tom v 21	11.30-12.15 Spin distans tom v 21	10.00-11.00 Jympa soft tom v 21	10.00-11.00 Coreflex soft	10.00-11.00 Dans soft tom v 21	09.45-10.45 udda veckor Spin spurt tom v 21	18.00-19.00 Cirkelfys tom v 17
11.30-12.30 Skivstång	17.00-18.00 Spin soft tom v 21	11.30-12.30 Cirkelgym tom v 21	11.30-12.15 Spin distans	11.30-12.30 Spin intervall puls	10.00-11.00 Familjejympa tom v 18	18.30-19.30 Spin tom v 21
17.00-18.00 Jympa barntillåtet	17.15-18.15 Coreflex soft tom v 21	16.00-17.00 tom v 21 Spin distans/intervall	15.30-16.30 Träning vid cancer	15.00-16.00 Jympa gratis&barntillåtet		
17.30-18.30 Cirkelgym tom v 17	18.00-19.00 Cirkelgym HIT tom v 17	16.45-17.45 Jympa	17.00-18.00 Enkelcirkel	16.30-17.30 tom v 21 Spin distans/intervall		
18.00-18.45 Enkelspin	18.15-19.15 Spin intervall	17.30-18.30 Cirkelgym soft	17.15-18.15 Yoga tom v 21			
18.15-19.15 HIT tom v 21	18.30-19.30 Skivstång	17.30-18.30 Spin spurt	18.00-19.30 Spin giro tom v 17			
19.00-20.15 SpinMultifys		18.00-18.45 Enkeljympa	18.15-19.15 Cirkelgym tom v 21			
			18.30-19.30 SkivstångIntervall			