

Gruppträning VT 2024 v.2-23



TORGET ÖVRE

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
		09.45-10.45 Mammapower	10.00-11.00 Seniorklubben	07.00-07.45 Jympa	09.00-10.00 Cirkelfys	
11.30-12.30 Skivstång	11.30-12.30 Cirkelfys soft	11.00-11.50 Multifys	11.30-12.30 Multifys skivstång	10.30-11.30 Coreflex soft	10.30-11.30 Jympa soft	
				11.30-12.15 Multifys		
16.30-17.30 Skivstång	16.30-17.30 Multifys	16.30-17.30 Multifys	16.15-17.30 Skivstång intervall	11.45-12.30 Löpning ute distans		15.00-16.30 SkivstångSpin
17.30-18.20 Dans explode	17.30-18.30 Skivstång	17.30-18.45 Skivstång intervall	17.30-18.30 Cirkelfys	15.00-15.45 Multifys		17.00-18.00 Multifys
18.30-19.30 Multifys skivstång	18.30-19.30 Multifys		18.30-19.30 Multifys	16.00-17.00 Dans soft/ Dans explode		

TORGET NEDRE SPIN

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
06.30-07.15 Spin distans		06.30-07.15 Spin distans	06.30-07.15 Spin soft	06.30-07.15 Spin distans	09.30-10.30 Spin intervall	
11.30-12.30 Spin distans	11.30-12.30 Spin intervall		11.30-12.30 Spin distans	11.30-12.30 Spin distans	10.30-11.30 Spin soft udda v.	11.30-12.15 Spin distans
	16.30-17.30 Spin intervall	16.30-17.30 Spin intervall	16.00-17.00 Spin distans	16.30-17.30 Spin distans		15.00-16.30 SkivstångSpin
17.30-18.30 Spin distans	17.30-18.30 Spin intervall	17.30-18.30 Spin distans/ Spin intervall	17.00-18.30 Spin distans			17.00-18.00 Spin distans
18.30-19.30 Spin intervall	19.00-20.00 Spin distans	18.30-19.30 Spin soft				

TORGET CIRKELGYM

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
			10.15-11.15 Cirkelgym soft	11.00-12.00 Cirkelgym/ Cirkelgym Soft		
	18.00-19.00 Cirkelgym		17.00-18.00 Cirkelgym			17.00-18.00 Cirkelgym

ROYAL STORA SALEN

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
10.30-11.30 Jympa soft	10.30-11.30 Multifys soft	10.30-11.30 Jympa soft		10.30-11.30 Jympa soft	09.30-10.30 Familjejympa	10.00-11.00 Jympa
11.30-12.15 Jympa	11.30-12.30 Jympa	11.30-12.30 Jympa		11.30-12.30 Jympa	11.00-12.00 Jympa	
16.30-17.30 Jympa	16.30-17.30 Jympa soft	16.30-17.30 Jympa soft	16.30-17.30 Jympa	16.30-17.30 Jympa		17.00-18.00 Dans fusion
17.30-18.30 Multifys	17.30-18.30 Jympa	17.30-18.30 Jympa	17.30-18.30 Jympa soft			18.00-19.00 Jympa intensiv
	18.30-19.30 Dans fusion					

ROYAL MELLANSALEN

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
		11.30-12.30 Dans soft				
16.30-17.30 Multifys soft						
17.30-18.30 Coreflex soft	16.30-17.30 Box		17.30-18.30 Box	16.30-17.30 Yinyoga		
18.30-19.30 Yinyoga	17.30-18.30 Yoga		18.30-19.30 Yinyoga/ Yoga soft			17.30-18.30 Yinyoga/Yoga /Yoga soft

ROYAL INDOOR WALKING

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
					10.00-10.50 IW soft	
16.45-17.35 IW soft	17.00-18.00 IW distans	17.00-18.00 IW distans	16.30-17.20 IW soft	16.30-17.30 IW intervall		16.30-17.30 IW distans
17.45-18.45 IW intervall						

GAVLEHOV

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
		06.00–07.15 Skivstång intervall		06.30–07.30 Yoga		
10.00–11.00 Jympa soft	10.00–11.00 Seniorklubben		10.00–11.00 Jympa soft		09.00–10.15 Yoga energy	10.00–11.00 Jympa soft
					10.30–11.30 Familjefys	11.00–12.00 Jympa
16.30–17.30 Yoga	17.00–18.00 Coreflex	17.00–18.00 Multifys soft	16.30–17.30 Skivstång	16.00–17.00 Skivstång soft		15.30–16.30 Knattejympa
17.30–18.30 Jympa	18.00–19.00 Multifys skivstång	18.00–19.00 Yoga/Yinyoga	17.30–18.30 Multifys			16.45–18.00 Skivstång intervall
18.30–19.30 Skivstång						18.15–19.15 Cirkelfys

FJÄRRAN

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
17.00–18.00 Jympa		17.00–18.00 Enkeljympa				
		18.00–19.00 Jympa				

SANDVIKEN NORRSÄTRASKOLAN

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
					10.00–11.00 Jympa	
	17.00–18.00 Jympa					
18.00–19.00 Jympa		18.45–19.45 Jympa soft	18.00–19.00 Jympa			

Ändringar kan ske med kort varsel, håll dig uppdaterad i vår bokningsapp Mitt Friskis.