

# Schema

## Börja träna-kurs

<b>Vecka 3</b>	<b>Tisdag 14 januari</b> kl. 18.00–19.15 Introduktion, Konferensen Rörlighetsträning, Gymmet	<b>Torsdag 16 januari</b> kl. 17.30 Introduktion styrketräning, Gymmet
<b>Vecka 4</b>	<b>Tisdag 21 januari</b> kl. 17.30 Gymträning, Gymmet	<b>Torsdag 23 januari</b> kl. 17.00 Coreflex soft, Övre salen
<b>Vecka 5</b>	<b>Tisdag 28 januari</b> kl. 17.30 Gymträning, Gymmet	<b>Torsdag 30 januari</b> kl. 17.00 Coreflex soft, Övre salen
<b>Vecka 6</b>	<b>Måndag 3 februari</b> kl. 17.30 Gymträning, Gymmet	<b>Onsdag 5 februari</b> kl. 17.00 Multifys soft, Övre salen
<b>Vecka 7</b>	<b>Tisdag 11 februari</b> kl. 17.30 Gymträning + kostföreläsning	<b>Onsdag 12 februari</b> kl. 17.00 Multifys soft, Övre salen
<b>Vecka 8</b>	<b>Tisdag 18 februari</b> kl. 17.30 Spinning, Spin staden	<b>Torsdag 20 februari</b> kl. 17.30 IW soft, IW-salen
<b>Vecka 9</b>	<b>Måndag 24 februari</b> kl. 18.30 IW distans 45, IW-salen	<b>Torsdag 27 februari</b> kl. 17.30 Gymträning, Gymmet
<b>Vecka 10</b>	<b>Tisdag 4 mars</b> kl. 17.15 Cirkelgym soft, Cirkelgymmet	<b>Torsdag 6 mars</b> kl. 17.30 Spin soft, Spin skogen
<b>Vecka 11</b>	<b>Tisdag 11 mars</b> kl. 17.15 Cirkelgym soft, Cirkelgymmet	<b>Torsdag 13 mars</b> kl. 17.30 Gymträning, Gymmet
<b>Vecka 12</b>	<b>Tisdag 18 mars</b> kl. 17.00 Multifys skivstång soft, NWT-salen	<b>Torsdag 20 mars</b> Gymträning, Gymmet
<b>Vecka 13</b>	<b>Tisdag 25 mars</b> kl. 17.30 Gymträning, gymmet	<b>Onsdag 26 mars</b> kl. 18.00 Gymträning + avslutning
<b>Vecka 18</b>	<b>Tisdag 29 april</b> kl. 17.30 Återträff med uteträning	



**friskis**