

# 31 mars - 31 maj 2025

	MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
DAGPASS	<b>IW Play</b> 6:15-7:15 <b>Coreflex soft</b> 8:30-9:30 Kerstin <b>Multifys soft</b> 9-10 Britta <b>Jympa soft</b> 10-11 Ulrika M <b>Spin</b> 12-13 Anneli W	<b>Jympa</b> 8-9 Maggan <b>Cirkelgym soft</b> 9-10 Britta <b>Yoga soft</b> 9:30-10:30 Annelie G <b>Jympa soft</b> 10-11 Britta <b>IW soft intervall</b> 11:30-12:30 Lena <b>Multifys skivstång 45</b> 12-12:45 Thomas	<b>MorgonYoga</b> 6:45-7:45 Victoria F <b>Cirkelgym soft</b> 9-10 Gunnar <b>Jympa soft</b> 10-11 Ulrika M <b>Spin</b> 12-13 Linda R	<b>Multifys soft</b> 10-11 Britta <b>Mammapower</b> 11:30-12:30 Viktoria R <b>Skivstång</b> 12-13 Anders	<b>Skivstång Play</b> 7:30-8:30 <b>Dans soft</b> 9-10 Maggan <b>Cirkelgym soft</b> 9-10 Gunnar <b>Jympa soft</b> 10-11 Karin <b>Plaza soft</b> 10-11 Anna J O <b>IW</b> 12-13 Kajsa	<b>Spin</b> 9-10 Maj <b>Skivstång</b> 9-10 Hanne <b>CirkelgymIW</b> 9:15-10:45 Gunnar/Tina <b>Coreflex</b> 10-11 Hanne <b>Multifys</b> 10-11 Maj	<b>Skivstång</b> 9:30-10:30 Pia <b>Löpning distans 90</b> 10-11:30 Hilda & Annelie Ö <b>Jympa soft</b> 10-11 Lina B <b>Spin intervall</b> 10:30-11:30 Hanne
	EFTERMIDDAGS- & KVÄLLSPASS	<b>Split Bål</b> 16:30-17 Catrine <b>Spin soft intervall</b> 16:45-17:45 Susanne <b>Multifys</b> 17-18 Catrine <b>IW intervall</b> 17-18 Elisabet D <b>CirkelgymSpin</b> 17-18:30 Maj <b>Skivstång soft</b> 17:15-18:15 Hans <b>Yoga soft</b> 17:30-18:30 Elisabeth K <b>Spin40</b> 17:45-18:30 Maj <b>Cirkelgym</b> 18-19 Cissi <b>Jympa intensiv</b> 18-19 Anton <b>IW</b> 18-19 Amanda <b>Step basic</b> 18:15-19:15 Marie M <b>IW soft intervall</b> 19-20 Leif <b>Plaza styrka</b> 19-20 Viktoria R <b>Skivstång</b> 19:15-20:15 Kristina	<b>Skivstång soft</b> 16:30-17:30 Lina B <b>IW soft</b> 16:45-17:45 Gunnar <b>Spin intervall watt</b> 17-18 Marie R <b>CoreBosuSpin</b> 17:15-18:45 Helena <b>Dans fusion</b> 17:30-18:30 Anna N <b>IW</b> 17:45-18:45 Anneli A <b>Jympa</b> 18-19 Emilia <b>Löpning soft</b> 18-19 Jeanette & Eva <b>Spin 40</b> 18-18:45 Helena <b>Yoga</b> 18-19 Elisabeth K/Shirley <b>CirkelgymIW</b> 18-19:30 Tina <b>Skivstång</b> 18:30-19:30 Erik <b>Cirkelgym HIT</b> 18:45-19:45 Maj <b>Plaza styrka</b> 19-20 Anna J O <b>Coreflex soft</b> 19-20 Susanne/Leif	<b>Spin</b> 16:30-17:30 Anneli W <b>Split Överkropp</b> 17-17:30 Catrine <b>IW intervall</b> 17:15-18:15 Kajsa <b>Split Ben</b> 17:30-18 Catrine <b>Skivstång</b> 17:30-18:30 Viktoria R <b>Spin soft</b> 17:30-18:30 Axel <b>Split Bål</b> 18-18:30 Pia <b>IW soft</b> 18:15-19:15 Hans <b>Cirkelgym</b> 18:30-19:30 Robert <b>Jympa</b> 18:30-19:30 Anton/Viktoria F <b>Spin</b> 18:30-19:30 Pia <b>Plaza styrka</b> 18:30-19:30 Lina S	<b>Skivstång</b> 16:30-17:30 Hanne/Pia <b>Enkeljympa</b> 16:30-17:30 Karin <b>Jympa</b> 17:15-18:30 Helena <b>Temapass: Zumba Fitness</b> 17:30-18:30 Lotta J <b>Yoga</b> 17:30-18:30 Shirley <b>IW soft</b> 17:30-18:30 Anneli A <b>Spin Soft</b> 17:45-18:45 Ulrika L <b>CirkelgymSpin</b> 18-19:30 Thomas <b>Löpning soft: "Från 0 till 10 km på 11 veckor"</b> 18-19 Göran & Jonas/Michael <b>Skivstång intervall</b> 18:30-19:45 Ebba <b>Coreflex miniband</b> 18:30-19:30 Linda T <b>Spin 40</b> 18:45-19:30 Thomas	<b>Spin</b> 15:45-16:45 Hanne <b>Skivstång softSpin soft Intervall</b> 16-17:30 Sophia <b>Jympa soft</b> 16:15-17:15 Susanne <b>Dans fusion</b> 16:45-17:45 Marie M <b>IW</b> 16:45-17:45 Maj <b>Spin soft 40 intervall</b> 16:45-17:30 Sophia <b>Jympa</b> 17:15-18:15 Viktoria F	<b>Split Bål</b> 15-15:30 Terese <b>Yinyoga</b> 15:45-17 Sophia

VÅRENS VANDRINGAR är inplanerade:

- lördag 5 april Djursjöleden, Bunketorp
- lördag 17 maj Vildmarksleden, Härkeshult

Mer information kommer när det närmar sig!