

SCHEMA Hösten 2024 gäller från 2/9

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
6.30 Pass i gymmet Charlotte		6.00 Spin Ulrika start 21/8		6.30 Skivstång Malin		
8.30 Cirkelgym Soft Maj	9.00 Seniorsklubben Stol o Styrka Gunsan	8.30 Multifys Soft Pia		9.00 Jympa Soft Gunneri	10.00 Familjejympa Linda	
10.00 Jympa Soft Monica	9.00 Cirkelfys Soft Anita	9.30 Dans Soft Gunsan	9.45 Yoga Soft Ulla start 19/9	10.00 Spin Soft Sten start v 38	10.00 Lördagsspass, Olika pass, se app	
09.45 Seniorsklubben Cirkel Bo & Pia				11.45 Multifys/ Multifys Skivstång Linda		
11.30 Dans Explode Johan	11.45 Cirkelfys Anita	11.00 Skivstång Malin	11.45 Lunchpass, rullande	12.00 Spin Elisabeth		
11.45 Multifys Skivstång Emelie	16.30 Skivstång Soft Anita	17.15 Cirkelgym Ann	16.30 Skivstång Soft Digitalt	12.30 Yoga Johanna		
17.00 Cirkelgym HIT U: Linda / J: Emelie		17.00 YinYoga Ulla	17.00 Cirkelgym HIT Maggan			
17.00 Skivstång Malin		17.15 Jympa Vinters	18.00 Cardio Mix Magnus W	16.45 Multifys/Jympa J Elisabeth Oj Rebecka Start v 40		18.30 Skivst.Int.Flex Elisabeth H
17.15 Jympa Vinters	17.30 CoreFlex Mona	17.30 Skivst.Interv. Cina	17.30 Dans fusion flow Rebecka			18.30 Jympa Maria
18.15 Yoga Zsanett	17.30 Spin Soft Sten start v 38	19.00 Spin Elisabeth	17.30 Knatte Elisabeth			
18.15 Cross Löpning Margareta, Hörnsjön	18.00 Multifys + flex 75 Elisabeth H	18.30 Multifys Maria	18.45 Skivst.Interv. Annica P			
18.30 Dans Explode Anna	18.45 Skivst.Interv. Annica P					
18.00 SpinSpurt puls Kersti/ Björn						



friskis