

Sommarschema 2021

(med reservation för ändringar)

IW: Indoor Walking

CG: Cirkelgym

HIT: Hög Intensiv Träning

Trelleborg

Vecka 25

MÅNDAG

08.00-09.00	Cirkelgym soft (B)	Bengt	Multihallen
16.20-17.20	IW distans (B)	Inga-Lill	IW-hallen
17.30-18.30	Cirkelgym (B)	Inga-Lill	Multihallen
18:00-19:00	IW intervall (B)	Susann	IW-hallen
18.45-19.55	Skivstång intervall 70 (B)	Malin	Multihallen

TISDAG

09.00-10.00	Cirkelgym soft (B)	Bengt	Multihallen
17.00-18.00	Cirkelgym maskiner(B)	Carin	Multihallen
17.00-17.50	Coreflex soft 50 (B)	Maria	Stora hallen
17.50-18.40	IW soft 45 (B)	Helene	IW-hallen
18.00-18.45	Jympa medel (B)	Andrea	Stora hallen
18.15-19.30	Skivstång soft/IW (B)	Linda	Multi/IW-hallen

ONSDAG

09.00-10.00	Cirkelgym soft (B)	Bengt	Multihallen
-------------	--------------------	-------	-------------

17.45-18.45	Cirkelegym (B)	Jessika	Multihallen
18.00-19.00	IW spurt (B)	Gunilla	IW-hallen
18.00-19.00	HIT Tabata	Anne	Friskis parkering
19.05-20.20	Yoga (B)	Jenny	Stora hallen

TORSDAG

09.00-10.00. Cirkelfys gästledare Daniel Nilsson

16.45-17.45	Cirkelegym (B)	Amanda	Multihallen
17.00-18.00	IW spurt (B)	Gunilla	IW-hallen
17.00-18.00	Coreflex soft (B)	Maria	Stora hallen
18.15-19.15	IW intervall (B)	Andrea	IW-hallen
18:15-19:15	Jympa Medel Puls (B)	Charlotta	Stora hallen

FREDAG

MIDSOMMARAFTON STÄNGT

LÖRDAG

Stängt

SÖNDAG

08:45-09:45	IW Flow (B)	Helene	IW-hallen
09.00-10.00	Cirkelegym (B)	Anne	Multihallen
10.30-11.15	Löpning 45	Anne	Östervångsparken

Vecka 26

MÅNDAG

08.00-09.00	Cirkelegym soft (B)	Bengt	Multihallen
16.20-17.20	IW distans (B)	Inga-Lill	IW-hallen

17.30-18.30	Cirkelegym (B)	Inga-Lill	Multihallen
18.45-19.55	Skivstång intervall 70 (B)	Malin	Multihallen

TISDAG

09.00-10.00	Cirkelegym soft (B)	Bengt	Multihallen
17.00-18.00	Cirkelegym maskiner(B)	Carin	Multihallen
17.10-18.00	Coreflex soft 50 (B)	Maria	Stora hallen
18.00-18.50	IW soft 45 (B)	Helene	IW-hallen

ONSDAG

09.00-10.00	Cirkelegym soft (B)	Bengt	Multihallen
17.45-18.45	Cirkelegym (B)	Jessika	Multihallen
18.00-19.00	IW spurt (B)	Gunilla	IW-hallen
18.00-19.00	HIT Tabata (B)	Amanda	Friskis parkering
19.05-20.20	Yoga (B)	Jenny	Stora hallen

TORSDAG

16.45-17.45	Cirkelegym (B)	Amanda	Multihallen
17.00-18.00	IW spurt (B)	Gunilla	IW-hallen
17.00-18.00	Coreflex soft (B)	Maria	Stora hallen
18:15-19:15	Jympa Medel Puls (B)	Charlotta	Stora hallen

FREDAG

09.00-10.00	CG soft (B)	Bengt	Multihallen
16.30-17.30	IW Intervall (B)	Helene	IW-hallen
17.00-17.40	Löpning 40	Anne	Östervångsparken

LÖRDAG

09.30-10.30	Fyspass ute	Carin	Friskis parkering
-------------	-------------	-------	-------------------

SÖNDAG

09.00-10.00	Cirkelegym (B)	Anne	Multihallen
08:45-09:45	IW Flow (B)	Helene	IW-hallen
10.30-11.15	Löpning 45	Anne	Östervångsparken

Vecka 27

MÅNDAG

08.00-09.00	Cirkelegym soft (B)	Bengt	Multihallen
16.20-17.20	IW distans (B)	Inga-Lill	IW-hallen
17.30-18.30	Cirkelegym (B)	Inga-Lill	Multihallen
18:00-19:00	IW intervall (B)	Susann	IW-hallen

TISDAG

09.00-10.00	Cirkelegym soft (B)	Bengt	Multihallen
17.00-18.00	Cirkelegym maskiner (B)	Carin	Multihallen
17.10-18.00	Coreflex soft 50 (B)	Sandra	Stora hallen
18.00-18.50	IW soft 45 (B)	Sandra	IW-hallen

ONSDAG

09.00-10.00	Cirkelegym soft (B)	Bengt	Multihallen
-------------	---------------------	-------	-------------

17.45-18.45	Cirkelegym (B)	Jessika	Multihallen
18.00-19.00	IW spurt (B)	Gunilla	IW-hallen
18.00-19.00	HIT Tabata(B)	Anne	Friskis parkering
19.05-20.20	Yoga (B)	Jenny	Stora hallen

TORSDAG

16.45-17.45	Cirkelegym (B)	Amanda	Multihallen
17.00-18.00	IW spurt (B)	Gunilla	IW-hallen
17.00-18.00	Coreflex soft(B)	Sandra	Stora hallen
18:15-19:15	Jympa Medel Puls	Charlotta	Stora hallen

FREDAG

09.00-10.00	CG soft (B)	Bengt	Multihallen
16.30-17,30	IW Intervall	Helene	IW-hallen
17.00-17.40	Löpning 40	Anne	Östervångsparken

LÖRDAG

09:00-10:15	IW Spurt	Susann	IW-hallen
09.30-10.30	Fyspass ute	Carin	Friskis parkering

SÖNDAG

09.00-10.00	Cirkelegym (B)	Anne	Multihallen
08:45-09:45	IW flow (B)	Susann	IW-hallen
10.30-11.15	Löpning 45	Anne	Östervångsparken

Vecka 28

MÅNDAG

08.00-09.00	Cirkelegym soft (B)	Bengt	Multihallen
16.20-17.20	IW distans (B)	Inga-Lill	IW-hallen
17.30-18.30	Cirkelegym (B)	Inga-Lill	Multihallen
18:00-19:00	IW intervall (B)	Susann	IW-hallen
18.00-19.00	Yoga (B)	Ellinor	Stora hallen

TISDAG

09.00-10.00	Cirkelegym soft (B)	Bengt	Multihallen
17.10-18.00	Coreflex soft (B)	Sandra	Stora hallen
18.00-18.45	IW Soft (45)	Sandra	IW-hallen

ONSDAG

09.00-10.00	Cirkelegym soft (B)	Bengt	Multihallen
18.00-19.00	IW spurt (B)	Gunilla	IW-hallen
18.00-19.00	HIT Tabata(B)	Amanda	Friskis parkering

TORSDAG

16.45-17.45	Cirkelegym (B)	Amanda	Multihallen
17.00-18.00	IW spurt (B)	Gunilla	IW-hallen
18.15-19.15	IW intervall (B)	Andrea	IW-hallen

FREDAG

09.00-10.00	CG soft (B)	Bengt	Multihallen
17.00-17.40	Löpning 40	Anne	Östervångsparken

LÖRDAG

Stängt

SÖNDAG

09.00-10.00	Cirkelgym (B)	Anne	Multihallen
08:45-09:45	IW flow (B)	Susann	IW-hallen
10.30-11.15	Löpning 45	Anne	Östervångsparken

Vecka 29

MÅNDAG

18:00-19:00	IW intervall (B)	Susann	IW-hallen
-------------	------------------	--------	-----------

TISDAG

09.15-10.15	Jympa soft (B)	Karin	Stora hallen
17.10-18.00	Coreflex soft 50(B)	Helene	Stora hallen
18.00-18.45	IW Soft (45) (B)	Helene	IW-hallen
18.15-19.15	Jympa medel (B)	Andrea	Stora hallen
18.15-19.30	Skivstång soft/IW (B)	Linda	Multi/IW-hallen

ONSDAG

18.00-19.00	IW Spurt	Helene	IW-hallen
18.00-19.00	HIT Tabata	Anne	Friskis parkering

TORSDAG

18.00-19.00	Skivstång soft (B)	Linda	Multihallen
18.15-19.15	IW intervall (B)	Andrea	IW-hallen
18:15-19:15	Jympa Medel Puls	Charlotta	Stora hallen

FREDAG

Stängt

LÖRDAG

9.00-9.45	Utefys	Linda	Friskis parkering
-----------	--------	-------	-------------------

SÖNDAG

08:45-09:45	IW flow (B)	Helene	IW-hallen
09.00-10.00	Cirkelgym (B)	Anne	Multihallen
10.30-11.15	Löpning 45	Anne	Östervångsparken

Vecka 30

MÅNDAG

16.20-17.20	IW distans (B)	Inga-Lill	IW-hallen
17.30-18.30	Cirkelgym (B)	Inga-Lill	Multihallen

TISDAG

09.15-10.15	Jympa soft (B)	Karin	Stora hallen
17.10-18.00	Coreflex soft 50	Helene	Stora hallen
18.00-18.50	IW soft 45 (B)	Helene	IW-hallen
18.15-19.15	Jympa medel (B)	Andrea	Stora hallen
18.15-19.30	Skivstång soft/IW (B)	Linda	Multi/IW-hallen

ONSDAG

18.00-19.00.	IW Spurt (B)	Helene	IW-hallen
18.00-19.00	HIT Tabata (B)	Amanda	Friskis parkering

TORSDAG

18.00-19.00	Skivstång soft (B)	Linda	Multihallen
18.15-19.15	IW intervall (B)	Andrea	IW-hallen

FREDAG

17.00-17.40	Löpning 40	Anne	Östervångsparken
-------------	------------	------	------------------

LÖRDAG

9.00-9.45	Utefys	Linda	Friskis parkering
-----------	--------	-------	-------------------

SÖNDAG

08:45-09:45	IW Flow	Helene	IW-hallen
09.00-10.00	Cirkelgym (B)	Anne	Multihallen
10.30-11.15	Löpning 45	Anne	Östervångsparken

Vecka 31

MÅNDAG

16.20-17.20	IW distans (B)	Inga-Lill	IW-hallen
17.30-18.30	Cirkelgym (B)	Inga-Lill	Multihallen
18.00-19.00	Yoga (B)	Ellinor	Stora hallen

TISDAG

09.15-10.15	Jympa soft (B)	Karin	Stora hallen
-------------	----------------	-------	--------------

17.10-18.00	Coreflex soft 50	Helene	Stora hallen
18.00-18.50	IW soft 45 (B)	Helene	IW-hallen
18.15-19.15	Jympa medel (B)	Andrea	Stora hallen
18.15-19.30	Skivstång soft/IW (B)	Linda	Multi/IW-hallen

ONSDAG

17.45-18.45	Cirkelgym (B)	Jessika	Multihallen
18.00-19.00	IW Spurt (B)	Helene	IW-hallen
18.00-19.00	HIT Tabata	Anne	Friskis parkering

TORSDAG

10.00-11.00	CG (B)		Multihallen
18.00-19.00	Skivstång soft (B)	Linda	Multihallen
18.15-19.15	IW intervall (B)	Andrea	IW-hallen

FREDAG

17.00-17.40	Löpning 40	Anne	Östervångsparken
-------------	------------	------	------------------

LÖRDAG

Stängt

SÖNDAG

08:45-09:45	IW Flow	Helene	IW-hallen
09.00-10.00	Cirkelgym (B)	Anne	Multihallen
10.30-11.15	Löpning 45	Anne	Östervångsparken

Vecka 32

MÅNDAG

08.00-09.00	Cirkelgym soft (B)	Bengt	Multihallen
-------------	--------------------	-------	-------------

16.20-17.20	IW distans (B)	Inga-Lill	IW-hallen
17.30-18.30	Cirkelegym (B)	Inga-Lill	Multihallen
18.00-19.00	Yoga (B)	Ellinor	Stora hallen

TISDAG

09.00-10.00	Cirkelegym soft (B)	Bengt	Multihallen
09.15-10.15	Jympa soft (B)	Karin	Stora hallen
17.00-18.00	Cirkelegym maskiner(B)	Carin	Multihallen
17.10-18.00	Coreflex soft 50 (B)	Sandra	Stora hallen
18.00-18.50	IW soft 45 (B)	Sandra	IW-hallen
18.15-19.15	Jympa medel (B)	Andrea	Stora hallen
18.15-19.30	Skivstång soft/IW (B)	Linda	Multi/IW-hallen

ONSDAG

09.00-10.00	Cirkelegym soft (B)	Bengt	Multihallen
17.45-18.45	Cirkelegym (B)	Jessika	Multihallen
18.00-19.00.	IW Spurt (B)	Helene	IW-hallen
18.00-19.00	HIT Tabata	Amanda	Friskis parkering

TORSDAG

16.45-17.45	Cirkelegym (B)	Amanda	Multihallen
17.00-18.00	Coreflex soft (B)	Sandra	Stora hallen
18.00-19.00	Skivstång soft (B)	Linda	Multihallen
18.15-19.15	IW intervall (B)	Andrea	IW-hallen
18:15-19:15	Jympa Medel Puls	Charlotta	Stora hallen

FREDAG

09.00-10.00	CG soft (B)	Bengt	Multihallen
17.00-17.40	Löpning 40	Anne	Östervångsparken

LÖRDAG

Stängt

SÖNDAG

08:45-09:45	IW Flow (B)	Helene	IW-hallen
09.00-10.00	Cirkelgym (B)	Anne	Multihallen
10.30-11.15	Löpning 45	Anne	Östervångsparken

Vecka 33

MÅNDAG

08.00-09.00	Cirkelgym soft (B)	Bengt	Multihallen
18:00-19:00	IW intervall (B)	Susann	IW-hallen
18.00-19.00	Yoga (B)	Ellinor	Stora hallen
18.45-19.55	Skivstång intervall 70 (B)	Malin	Multihallen

TISDAG

09.00-10.00	Cirkelgym soft (B)	Bengt	Multihallen
17.00-18.00	Cirkelgym maskiner(B)	Carin	Multihallen
17.10-18.00	Coreflex soft 50 (B)	Maria	Stora hallen
18.00-18.50	IW soft 45 (B)	Helene	IW-hallen
18.15-19.15	Jympa medel (B)	Andrea	Stora hallen

18.15-19.30	Skivstång soft/IW (B)	Linda	Multi/IW-hallen
-------------	-----------------------	-------	-----------------

ONSDAG

09.00-10.00	Cirkelgym soft (B)	Bengt	Multihallen
-------------	--------------------	-------	-------------

17.45-18.45	Cirkelgym (B)	Jessika	Multihallen
-------------	---------------	---------	-------------

18.00-19.00	IW spurt (B)	Helene	IW-hallen
-------------	--------------	--------	-----------

18.00-19.00	HIT Tabata	Anne	Friskis parkering
-------------	------------	------	-------------------

TORSDAG

16.45-17.45	Cirkelgym (B)	Amanda	Multihallen
-------------	---------------	--------	-------------

17.00-18.00	Coreflex soft	Maria	Stora hallen
-------------	---------------	-------	--------------

18.00-19.00	Skivstång soft (B)	Linda	Multihallen
-------------	--------------------	-------	-------------

18.15-19.15	IW intervall (B)	Andrea	IW-hallen
-------------	------------------	--------	-----------

18:15-19:15	Jympa Medel Puls (B)	Charlotta	Stora hallen
-------------	----------------------	-----------	--------------

FREDAG

09.00-10.00	CG soft (B)	Bengt	Multihallen
-------------	-------------	-------	-------------

16.30-17.30	IW Intervall (B)	Helene	IW-hallen
-------------	------------------	--------	-----------

17.00-17.40	Löpning 40	Anne	Östervångsparken
-------------	------------	------	------------------

LÖRDAG

9.30-10.45	CG/IW	Sandra	Multi/IW-hallen
------------	-------	--------	-----------------

SÖNDAG

08:45-09:45	IW Flow (B)	Helene	IW-hallen
-------------	-------------	--------	-----------

09.00-10.00	Cirkelgym (B)	Anne	Multihallen
-------------	---------------	------	-------------

10.30-11.15	Löpning 45	Anne	Östervångsparken
-------------	------------	------	------------------

