



Höstschema 2022

(med reservation för ändringar)

29 augusti – 18 december

IW: Indoor Walking

HIT: Hög Intensiv Träning

Trelleborg

MÅNDAG

09.00-10.00	Multifys soft	Inga-Lill	Stora hallen
17.00-18.00	Dans	Tuija	Stora hallen
17.00-18.00	HIT	Maria	Multihallen
17.00-18.00	IW distans	Inga-Lill	IW-hallen
18.00- 19.00	IW intervall	Susann	IW-hallen
18.00-19.00	Jympa soft	Gun	Stora hallen
18.30-19.30	Skivstång	Vlada	Multihallen

TISDAG

09.00-10.00	Jympa soft	Karin	Stora hallen
17.00-17.45	Multifys 45	Carin	Friskis parkering
17.00-18.00	Coreflex	Helene	Stora hallen
18.00-18.45	CG HIT 45	Sandra	Multihallen
18.00-19.00	Jympa	Andrea	Stora hallen
18.05-19.05	IW intervall	Helene	Stora hallen
19.00-20.15	Skivstångintervall 75	Malin	Multihallen

ONSDAG

09.00-10.00	Cirkelgym soft	Bengt	Multihallen
17.00-18.00	IW Spurt	Gunilla	IW-hallen
17.00-18.00	CG	Inga-Lill	Multihallen
18.15-19.15	Box	Maria	Stora hallen
18.15-19.05	IW soft 50	Linda	IW-hallen
18.15-19.15	Cirkelfys	Susann	Multihallen
19.20-20.20	Yoga	Jenny	Stora hallen



TORS DAG

09.00-10.00	Jympa soft	Karin	Stora hallen
17.00-18.00	Step explode	Anne-Sophie	Stora hallen
17.00-18.00	Cirkelgym HIT	Amanda	Multihallen
18.00-19.00	IW intervall	Andrea	IW-hallen
18.00-19.00	Coreflex soft	Sandra	Stora hallen
18.00-19.00	Skivstång soft	Linda	Multihallen

FREDAG

09.00-10.00	Multifys soft	Jessika	Stora hallen
12.00-12.45	Cirkelgym	Anne	Multihallen
16.30-17.30	IW intervall	Inga-lill/Anna	IW-hallen
16.30-17.30	Fredagsfys	Varierande	Multihallen
17.00-17.40	Löpning kvalitet	Anne	Östervångsparken

LÖRDAG

09.30-10.30	lördagspass	Varierande	
-------------	-------------	------------	--

SÖNDAG

09.00-10.00	Cirkelgym	Anne	Multihallen
09.00-10.00	IW flow	Peter/Susann/Andrea	IW-hallen
10.30-11.15	Löpning 45	Anne	Östervångsparken
16.00-17.00	Power Hour	Carin	Stora hallen
17.15-18.15	Jympa medel (från v37)	Mats	Stora hallen