



# Sommarschema 2022

(med reservation för ändringar)

**6 juni – 28 augusti**

*IW: Indoor Walking*

*HIT: Hög Intensiv Träning*

## **Trelleborg**

### **VECKA 23**

#### **MÅNDAG**

17.00-18.00	Dans fusion	Tuija	Stora 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**

17.00-18.00	Coreflex	Sandra	Stora hallen
18.00-18.40	IW soft 40	Sandra	IW-hallen
18.00-19.00	Utejympa	Fler ledare	Östervångsparken
18.30-19.45	Skivstångintervall	Malin	Multihallen
19.00-20.00	IW intervall	Andrea	IW-hallen

#### **ONSDAG**

09.00-10.00	CG soft	Anne	Multihallen
18.00-19.00	IW Spurt	Gunilla	IW-hallen
18.00-19.00	Jympa	Andrea	Stora hallen
18.00-19.00	CG HIT	Anne	Multihallen
19.00-20.00	Yoga soft	Christina	Stora hallen

#### **TORSDAG**

09.00-10.00	Jympa soft	Karin	Stora hallen
17.00-18.00	Dans Afro ute	Anne-Sophie	Östervångsparken
17.30-18.30	IW intervall	Linda	IW-hallen
17.30-18.30	Cirkelfys	Susann	Multihallen



18.00-19.00	Coreflex soft	Sandra	Stora hallen
18.45-19.40	Skivstång soft	Linda	Multihallen

### **FREDAG**

09.00-10.00	CG egna stationer	Inga-Lill	Multihallen
16.30-17.30	IW intervall	Inga-Lill	IW-hallen

### **LÖRDAG**

09.00-10.00	Cirkelfys Lic.	Susann	Multihallen
-------------	----------------	--------	-------------

### **SÖNDAG**

09.00-10.00	Cirkelgym	Anne	Multihallen
09.00-10.00	IW flow	Susann	IW-hallen
10.30-11.15	Löpning kvalitet	Anne	Östervångsparken

### **VECKA 24**

#### **MÅNDAG**

17.00-18.00	IW distans	Inga-Lill	IW-hallen
17.00-18.00	Dans fusion	Tuija	Stora hallen
17.00-18.00	Multifys	Maria	Multihallen
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**

17.00-18.00	Coreflex	Sandra	Stora hallen
18.10-18.50	IW soft 40	Sandra	IW-hallen
17.45-18.45	Jympa	Andrea	Östervångsparken
18.30-19.45	Skivstångintervall	Malin	Multihallen
19.00-20.00	IW intervall	Andrea	IW-hallen

#### **ONSDAG**

09.00-10.00	CG soft	Anne	Multihallen
18.00-19.00	HIT	Maria	Stora hallen
18.00-19.00	IW Spurt	Gunilla	IW-hallen
18.00-19.00	CG HIT	Anne	Multihallen
19.00-20.00	Yoga	Jenny	Stora hallen



### **TORSDAG**

17.30-18.30	IW intervall	Linda	IW-hallen
18.00-19.00	Jympa soft	Gun	Östervångsparken
18.00-19.00	Coreflex soft	Sandra	Stora hallen
18.45-19.40	Skivstång soft	Linda	Multihallen

### **FREDAG**

09.00-10.00	CG egna stationer	Inga-Lill	Multihallen
16.30-17.30	IW intervall	Anna	IW-hallen

### **LÖRDAG**

09.00-10.30	IW/Yoga 90	Helene/Jenny	IW/Stora hallen
-------------	------------	--------------	-----------------

### **SÖNDAG**

09.00-10.00	Cirkelgym	Anne	Multihallen
10.30-11.15	Löpning kvalitet	Anne	Östervångsparken

### **VECKA 25**

#### **MÅNDAG**

17.00-18.00	IW distans	Inga-Lill	IW-hallen
17.00-18.00	Dans fusion	Tuija	Stora hallen
17.00-18.10	Multifys	Maria	Multihallen
18.00- 19.00	IW Spurt	Helene	IW-hallen
18.00-19.00	Jympa soft	Gun	Stora hallen
18.30-19.30	Skivstång	Vlada	Multihallen

#### **TISDAG**

17.00-18.00	Coreflex	Sandra	Stora hallen
17.45-18.45	Utefys	Carin	Östervångsparken
18.00-18.40	IW soft 40	Sandra	IW-hallen
18.30-19.45	Skivstångintervall	Malin	Multihallen
19.00-20.00	IW intervall	Andrea	IW-hallen



### **ONSDAG**

09.00-10.00	CG soft	Anne	Multihallen
18.00-19.00	IW Spurt	Gunilla	IW-hallen
18.00-19.00	Jympa	Andrea	Stora hallen
18.00-19.00	CG HIT	Anne	Multihallen
19.00-20.00	Yoga	Jenny	Stora hallen

### **TORSDAG**

17.00-18.00	Multifys	Maria	Östervångsparken
18.00-19.00	Coreflex soft	Sandra	Stora hallen

### **FREDAG – MIDSOMMARAFTON**

09.00-10.00	CG egna stationer	Inga-Lill	Multihallen
-------------	-------------------	-----------	-------------

### **LÖRDAG - MIDSOMMARDAGEN**

STÄNGT

### **SÖNDAG**

09.00-10.00	Cirkelgym	Anne	Multihallen
09.00-10.00	IW flow	Andrea	IW-hallen
10.30-11.15	Löpning kvalitet	Anne	Östervångsparken

### **VECKA 26**

#### **MÅNDAG**

17.00-18.00	IW distans	Inga-Lill	IW-hallen
17.00-18.00	Dans fusion	Tuija	Stora hallen
17.45-18.45	Utefys	Carin	Friskis parkering
18.00- 19.00	IW Intervall	Susann	IW-hallen
18.00-19.00	Jympa soft	Gun	Stora hallen

#### **TISDAG**

17.00-18.00	Coreflex	Sandra	Stora hallen
18.00-19.00	Jympa soft	Karin	Östervångsparken
18.00-18.40	IW soft 40	Sandra	IW-hallen
18.30-19.45	Skivstångintervall	Malin	Multihallen
19.00-20.00	IW intervall	Andrea	IW-hallen



### **ONSDAG**

09.00-10.00	CG soft	Anne	Multihallen
18.00-19.00	IW Spurt	Gunilla	IW-hallen
18.00-19.00	Jympa	Andrea	Stora hallen
18.00-19.00	CG HIT	Anne	Multihallen
19.00-20.00	Yoga	Jenny	Stora hallen

### **TORSDAG**

17.00-18.00	Jympa soft	Karin	Östervångsparken
17.00-18.00	CG HIT	Amanda	Multihallen
18.00-19.00	Multifys	Maria	Multihallen
18.00-19.00	Coreflex soft	Sandra	Stora hallen

### **FREDAG**

16.30-17.30	IW intervall	Anna	IW-hallen
17.00-17.40	Löpning kvalitet	Anne	Östervångsparken

### **LÖRDAG**

09.00-10.15	IW/coreflex 75	Helene	IW/stora hallen
-------------	----------------	--------	-----------------

### **SÖNDAG**

09.00-10.00	Cirkelgym	Anne	Multihallen
09.00-10.00	IW flow	Peter	IW-hallen
10.30-11.15	Löpning kvalitet	Anne	Östervångsparken

### **VECKA 27**

#### **MÅNDAG**

17.00-18.00	Dans fusion	Tuija	Stora hallen
17.45-18.45	Utefys	Carin	Friskis parkering
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**

17.00-18.00	Coreflex	Helene	Stora hallen
17.50-18.50	Jympa	Andrea	Östervångsparken
18.00-18.40	IW soft 40	Helene	IW-hallen
18.30-19.30	Cirkelfys	Susann	Multihallen
19.00-20.00	IW intervall	Andrea	Stora hallen



### ONSDAG

09.00-10.00	CG soft	Anne	Multihallen
18.00-19.00	Box	Maria	Stora hallen
18.00-19.00	Multifys soft	Inga-Lill	Multihallen
18.00-19.00	IW Spurt	Gunilla	IW-hallen
19.00-20.00	Yoga	Jenny	Stora hallen

### TORSDAG

17.00-18.00	CG HIT	Amanda	Multihallen
18.00-19.00	Jympa soft	Gun	Östervångsparken
18.00-19.00	Coreflex soft	Helene	Stora hallen

### FREDAG

16.30-17.30	IW intervall	Anna	IW-hallen
17.00-17.40	Löpning kvalitet	Anne	Östervångsparken

### LÖRDAG

09.00-10.00	Cirkelfys	Susann	Multihallen
-------------	-----------	--------	-------------

### SÖNDAG

09.00-10.00	Cirkelgym	Anne	Multihallen
09.00-10.00	IW flow	Susann	IW-hallen
10.30-11.15	Löpning kvalitet	Anne	Östervångsparken

### VECKA 28

#### MÅNDAG

17.00-18.00	Dans fusion	Tuija	Stora hallen
18.00- 19.00	IW spurt	Susann	IW-hallen
18.00-19.00	Jympa soft	Gun	Stora hallen
18.30-19.30	Skivstång	Vlada	Multihallen

#### TISDAG

17.00-18.00	Coreflex	Helene	Stora hallen
17.50-18.50	Jympa	Andrea	Östervångsparken
18.00-18.40	IW soft 40	Helene	IW-hallen
18.30-19.30	Cirkelfys	Susann	Multihallen
19.00-20.00	IW intervall	Andrea	IW-hallen



### **ONSDAG**

18.00-19.00	Box	Maria	Stora hallen
18.00-19.00	IW Spurt	Helene	IW-hallen
18.00-19.00	Cirkelfys	Susann	Multihallen
19.00-20.00	Yoga	Jenny	Stora hallen

### **TORSDAG**

17.00-18.00	CG HIT	Amanda	Multihallen
17.30-18.20	Multifys	Linda	Östervångsparken
18.00-19.00	Coreflex soft	Helene	Stora hallen

### **FREDAG**

16.30-17.30	IW intervall	Anna	IW-hallen
-------------	--------------	------	-----------

### **LÖRDAG**

09.00-09.50	Multifys	Linda	Östervångsparken
-------------	----------	-------	------------------

### **SÖNDAG**

09.00-10.00	IW flow	Peter	IW-hallen
-------------	---------	-------	-----------

### **VECKA 29**

#### **MÅNDAG**

17.00-18.00	IW distans	Inga-Lill	IW-hallen
17.00-18.00	Dans fusion	Tuija	Stora hallen
18.30-19.30	Skivstång	Vlada	Multihallen

#### **TISDAG**

17.00-18.00	Coreflex	Helene	Stora hallen
17.50-18.50	Jympa	Andrea	Östervångsparken
18.00-18.40	IW soft 40	Helene	IW-hallen
19.00-20.00	IW intervall	Andrea	IW-hallen

### **ONSDAG**

09.00-10.00	CG soft	Anne	Multihallen
18.00-19.00	Box	Maria	Stora hallen
18.00-19.00	IW Spurt	Helene	IW-hallen
18.00-19.00	CG HIT	Anne	Multihallen
19.00-20.00	Yoga	Jenny	Stora hallen



### **TORSDAG**

17.00-18.00	Step explode	Anne-Sophie	Stora hallen
17.00-18.00	CG HIT	Amanda	Multihallen
17.30-18.20	Multifys	Linda	Östervångsparken
18.00-19.00	Coreflex soft	Helene	Stora hallen

### **FREDAG**

09.00-10.00	CG egna stationer	Inga-Lill	Multihallen
16.30-17.30	IW intervall	Anna	IW-hallen
17.00-17.40	Löpning kvalitet	Anne	Östervångsparken

### **LÖRDAG**

09.00-09.50	Multifys	Linda	Östervångsparken
-------------	----------	-------	------------------

### **SÖNDAG**

09.00-10.00	Cirkelgym	Anne	Multihallen
09.00-10.00	IW flow	Peter	IW-hallen
10.30-11.15	Löpning kvalitet	Anne	Östervångsparken

### **VECKA 30**

#### **MÅNDAG**

17.00-18.00	IW distans	Inga-Lill	IW-hallen
17.00-18.00	Dans fusion	Tuija	Stora hallen
18.30-19.30	Skivstång	Vlada	Multihallen

#### **TISDAG**

17.00-18.00	Coreflex	Helene	Stora hallen
17.50-18.50	Jympa	Andrea	Östervångsparken
18.10-18.50	IW soft 40	Helene	IW-hallen
19.00-20.00	IW intervall	Andrea	Stora hallen

#### **ONSDAG**

09.00-10.00	CG soft	Anne	Multihallen
18.00-19.00	IW Spurt	Helene	IW-hallen
18.00-19.00	CG HIT	Anne	Multihallen
19.00-20.00	Yoga	Jenny	Stora hallen





### **TORSDAG**

17.00-18.00	Step explode	Anne-Sophie	Stora hallen
17.30-18.20	Multifys	Linda	Östervångsparken
18.00-19.00	Coreflex soft	Helene	Stora hallen

### **FREDAG**

09.00-10.00	CG egna stationer	Inga-Lill	Multihallen
16.30-17.30	IW intervall	Inga-Lill	IW-hallen
17.00-17.40	Löpning kvalitet	Anne	Östervångsparken

### **LÖRDAG**

09.00-10.15	IW/Coreflex 75	Helene	IW/Stora hallen
-------------	----------------	--------	-----------------

### **SÖNDAG**

09.00-10.00	Cirkelgym	Anne	Multihallen
09.00-10.00	IW flow	Peter	IW-hallen
10.30-11.15	Löpning kvalitet	Anne	Östervångsparken

### **VECKA 31**

#### **MÅNDAG**

17.00-18.00	IW distans	Inga-Lill	IW-hallen
17.00-18.00	Dans fusion	Tuija	Stora hallen
18.30-19.30	Skivstång	Vlada	Multihallen

#### **TISDAG**

17.00-18.00	Coreflex	Helene	Stora hallen
17.50-18.50	Jympa	Andrea	Östervångsparken
18.00-18.40	IW soft 40	Helene	IW-hallen
18.30-19.45	Skivstångintervall	Malin	Multihallen
19.00-20.00	IW intervall	Andrea	IW-hallen

#### **ONSDAG**

09.00-10.00	CG soft	Anne	Multihallen
18.00-19.00	IW Spurt	Helene	IW-hallen
18.00-19.00	CG HIT	Anne	Multihallen
19.00-20.00	Yoga	Jenny	Stora hallen



#### **TORSDAG**

17.00-18.00	Step explode	Anne-Sophie	Stora hallen
17.00-18.00	CG HIT	Amanda	Multihallen
18.00-19.00	Coreflex soft	Helene	Stora hallen

#### **FREDAG**

09.00-10.00	CG egna stationer	Inga-Lill	Multihallen
16.30-17.30	IW intervall	Inga-Lill	IW-hallen
17.00-17.40	Löpning kvalitet	Anne	Östervångsparken

#### **LÖRDAG**

STÄNGT

#### **SÖNDAG**

09.00-10.00	Cirkelgym	Anne	Multihallen
09.00-10.00	IW flow	Peter	IW-hallen
10.30-11.15	Löpning kvalitet	Anne	Östervångsparken

#### **VECKA 32**

#### **MÅNDAG**

17.00-18.00	IW distans	Inga-Lill	IW-hallen
17.00-18.00	Dans fusion	Tuija	Stora hallen
18.30-19.30	Skivstång	Vlada	Multihallen

#### **TISDAG**

17.50-18.50	Jympa	Andrea	Östervångsparken
18.30-19.45	Skivstångintervall	Malin	Multihallen
19.00-20.00	IW intervall	Andrea	Stora hallen

#### **ONSDAG**

18.00-19.00	CG HIT	Anne	Multihallen
19.00-20.00	Yoga	Jenny	Stora hallen

#### **TORSDAG**

17.00-18.00	Step explode	Anne-Sophie	Stora hallen
17.00-18.00	CG HIT	Amanda	Multihallen



### **FREDAG**

16.30-17.30	IW intervall	Anna	IW-hallen
17.00-17.40	Löpning kvalitet	Anne	Östervångsparken

### **LÖRDAG**

STÄNGT

### **SÖNDAG**

09.00-10.00	Cirkelgym	Anne	Multihallen
09.00-10.00	IW flow	Peter	IW-hallen
10.30-11.15	Löpning kvalitet	Anne	Östervångsparken

### **VECKA 33**

#### **MÅNDAG**

17.00-18.00	Dans fusion	Tuija	Stora hallen
17.45-18.45	Utefys	Carin	Friskis parkering
18.00- 19.00	IW spurt	Susann	IW-hallen
18.00-19.00	Jympa soft	Gun	Stora hallen
18.30-19.30	Skivstång	Vlada	Multihallen

#### **TISDAG**

17.00-18.00	Coreflex	Sandra	Stora hallen
17.50-18.50	Jympa	Andrea	Östervångsparken
18.00-18.40	IW soft 40	Sandra	IW-hallen
18.30-19.45	Skivstångintervall	Malin	Multihallen
19.00-20.00	IW intervall	Andrea	IW-hallen

#### **ONSDAG**

09.00-10.00	CG soft	Anne	Multihallen
18.00-19.00	IW Spurt	Gunilla	IW-hallen
18.00-19.00	CG HIT	Anne	Multihallen
19.00-20.00	Yoga	Jenny	Stora hallen

#### **TORSDAG**

17.00-18.00	Step explode	Anne-Sophie	Stora hallen
17.00-18.00	CG HIT	Amanda	Multihallen
18.00-19.00	Jympa soft	Gun	Östervångsparken
18.00-19.00	Coreflex soft	Sandra	Stora hallen



### **FREDAG**

16.30-17.30	IW intervall	Anna	IW-hallen
17.00-17.40	Löpning kvalitet	Anne	Östervångsparken

### **LÖRDAG**

09.00-10.00	Cirkelfys	Susann	Multihallen
-------------	-----------	--------	-------------

### **SÖNDAG**

09.00-10.00	Cirkelgym	Anne	Multihallen
09.00-10.00	IW flow	Susann	IW-hallen
10.30-11.15	Löpning kvalitet	Anne	Östervångsparken

### **VECKA 34**

#### **MÅNDAG**

17.00-18.00	Dans fusion	Tuija	Stora hallen
17.45-18.45	Utefys	Carin	Friskis parkering
18.00- 19.00	IW spurt	Susann	IW-hallen
18.00-19.00	Jympa soft	Gun	Stora hallen
18.30-19.30	Skivstång	Vlada	Multihallen

#### **TISDAG**

17.00-18.00	Coreflex	Sandra	Stora hallen
17.00-18.00	HIT	Maria	Multihallen
17.50-18.50	Jympa	Andrea	Östervångsparken
18.00-18.40	IW soft 40	Sandra	IW-hallen
18.30-19.45	Skivstångintervall	Malin	Multihallen
19.00-20.00	IW intervall	Andrea	IW-hallen

#### **ONSDAG**

09.00-10.00	CG soft	Anne	Multihallen
18.00-19.00	Box	Maria	Stora hallen
18.00-19.00	IW Spurt	Gunilla	IW-hallen
18.00-19.00	CG HIT	Anne	Multihallen
19.00-20.10	Yoga	Jenny	Stora hallen



### **TORSDAG**

09.00-10.00	Jympa soft	Karin	Stora hallen
17.00-18.00	Step explode	Anne-Sophie	Stora hallen
17.00-18.00	CG HIT	Amanda	Multihallen
17.30-18.30	Multifys	Linda	Östervångsparken
18.00-19.00	Coreflex soft	Sandra	Stora hallen

### **FREDAG**

STÄNGT

### **LÖRDAG**

STÄNGT

### **SÖNDAG**

09.00-10.00	Cirkelgym	Anne	Multihallen
09.00-10.00	IW flow	Peter	IW-hallen
10.30-11.15	Löpning kvalitet	Anne	Östervångsparken