



Sommarschema 2023

(med reservation för ändringar)

12 juni – 27 augusti. Vecka 24-34

IW: Indoor Walking

HIT: Hög Intensiv Träning

Trelleborg

Vecka 24 12-18 juni

MÅNDAG

09.00-10.00	CG soft	Anne	Multihallen
17.00-18.00	Dans	Tuija	Stora hallen
17.00-18.00	IW distans	Inga-Lill	IW-hallen
17.30-19.00	Gruppintro gym	Kristoffer	Gymmet
18.00- 19.00	IW intervall	Susann	IW-hallen
18.00-19.00	Jympa soft	Gun	Stora hallen
18.00-19.00	Skivstång	Vlada	Multihallen

TISDAG

17.30-19.00	Gruppintro gym	Thomas	Gymmet
18.00-19.00	Cirkelgym	Anne	Multihallen
18.00-19.00	Utejympa	Andrea	Östervångsparken
18.00-18.50	IW soft	Inga-Lill	IW-hallen

ONSDAG

09.00-10.00	Cirkelgym soft	Anne	Multihallen
17.00-18.00	Jympa	Anne-Sophie	Stora hallen
17.10-18.10	IW Spurt	Gunilla	IW-hallen
18.15-19.15	Cirkelfys	Susann	Multihallen
19.10-20.10	Yoga	Jenny	Stora hallen



TORSDAG

17.00-18.00	Step explode	Anne-Sophie	Stora hallen
17.00-18.00	Cirkelgym HIT	Amanda	Multihallen
18.00-19.00	Utejympa	Karin	Östervångsparken
18.00-19.00	IW intervall	Andrea	IW-hallen
18.00-19.00	Coreflex soft	Sandra	Stora hallen
18.10-19.00	Skivstång soft	Linda	Multihallen

FREDAG

17.00-17.40	Löpning kvalitet	Anne	Östervångsparken
-------------	------------------	------	------------------

LÖRDAG

09.30-10.30	Multifys	Ulf	Östervångsparken
-------------	----------	-----	------------------

SÖNDAG

09.00-10.00	Cirkelgym	Anne	Multihallen
09.00-10.00	IW flow	Susann	IW-hallen
10.30-11.15	Löpning 45	Anne	Östervångsparken
17.15-18.15	Jympa	Mats	Stora hallen



Vecka 25 19-25 juni

MÅNDAG

17.00-18.00	Dans	Tuija	Stora hallen
18.00- 19.00	IW intervall	Susann	IW-hallen
18.00-19.00	Jympa soft	Gun	Stora hallen

TISDAG

09.00-10.00	Jympa soft	Karin	Stora hallen
17.00-18.00	CG	Anne	Multihallen
18.00-19.00	Multifys skivstång	Sandra	Multihallen
18.00-19.00	IW intervall	Anna	IW-hallen
18.00-19.00	Utejympa	Gun	Östervångsparken

ONSDAG

09.00-10.00	Cirkelegym soft	Anne	Multihallen
17.00-18.00	Multifys	Inga-Lill	Multihallen
17.10-18.10	IW Spurt	Gunilla	IW-hallen
18.15-19.15	Cirkelfys	Susann	Multihallen
19.10-20.10	Yoga	Jenny	Stora hallen

TORSDAG

18.00-19.00	Step explode	Anne-Sophie	Stora hallen
18.00-19.00	Utejympa	Karin	Östervångsparken
18.00-19.00	IW intervall	Andrea	IW-hallen

FREDAG Midsommarafton

Stängt

LÖRDAG Midsommardagen

09.30-10.30	Multifys	Ulf	Östervångsparken
-------------	----------	-----	------------------

SÖNDAG

09.00-10.00	Cirkelegym	Anne	Multihallen
09.00-10.00	IW flow	Helene	IW-hallen
10.30-11.15	Löpning 45	Anne	Östervångsparken



Vecka 26 26juni-2 juli

MÅNDAG

09.00-10.00	CG soft	Anne	Multihallen
18.00-19.00	Dans	Tuija	Stora hallen
18.00- 19.00	IW intervall	Susann	IW-hallen

TISDAG

09.00-10.00	Jympa soft	Karin	Stora hallen
18.00-19.00	Cirkelgym	Anne	Multihallen
18.00-19.00	IW intervall	Anna	IW-hallen
18.00-19.00	Utejympa	Andrea	Östervångsparken

ONSDAG

09.00-10.00	Cirkelgym soft	Anne	Multihallen
17.00-18.00	HIT	Maria	Stora hallen
17.10-18.10	IW Spurt	Gunilla	IW-hallen
18.00-19.00	Jympa	Anne-Sophie	Stora hallen
18.15-19.15	Cirkelfys	Susann	Multihallen

TORSDAG

17.00-18.00	Step explode	Anne-Sophie	Stora hallen
17.00-18.00	Cirkelgym HIT	Amanda	Multihallen
18.00-19.00	Utejympa	Karin	Östrvångsparken
18.00-19.00	IW intervall	Andrea	IW-hallen

FREDAG

17.00-17.40	Löpning kvalitet	Anne	Östervångsparken
-------------	------------------	------	------------------

LÖRDAG

09.30-10.30	Multifys	Ulf	Östervångsparken
-------------	----------	-----	------------------

SÖNDAG

09.00-10.00	Cirkelgym	Anne	Multihallen
09.00-10.00	IW flow	vikarie	IW-hallen
10.30-11.15	Löpning 45	Anne	Östervångsparken



Vecka 27 3-9 juli

MÅNDAG

09.00-10.00	Multifys soft	Inga-Lill	Stora hallen
17.00-18.00	Dans	Tuija	Stora hallen
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

TISDAG

09.00-10.00	Jympa soft	Karin	Stora hallen
17.00-18.00	CG	Anne	Multihallen
18.00-19.00	Multifys skivstång	Sandra	Multihallen
18.00-19.00	Utejympa	Andrea	Östervångsparken

ONSDAG

09.00-10.00	Cirkelgym soft	Anne	Multihallen
17.00-18.00	Jympa	Anne-Sophie	Stora hallen
17.10-18.10	IW Spurt	Gunilla	IW-hallen
18.15-19.15	Cirkelfys	Susann	Multihallen

TORSDAG

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	Utejympa	Karin	Östervångsparken

FREDAG

17.00-17.40	Löpning kvalitet	Anne	Östervångsparken
-------------	------------------	------	------------------

LÖRDAG

09.30-10.30	Multifys		Östervångsparken
-------------	----------	--	------------------

SÖNDAG

09.00-10.00	Cirkelgym	Anne	Multihallen
09.00-10.00	IW flow	Helene	IW-hallen
10.30-11.15	Löpning 45	Anne	Östervångsparken



Vecka 28 10-16 juli

MÅNDAG

09.00-10.00	CG soft	Anne	Multihallen
17.00-18.00	Dans	Tuija	Stora hallen
18.00-19.00	Jympa soft	Gun	Stora hallen
18.00-19.00	Skivstång	Vlada	Multihallen

TISDAG

18.00-19.00	Cirkelgym	Anne	Multihallen
18.00-19.00	Utejympa	Andrea	Östervångsparken

ONSDAG

09.00-10.00	Cirkelgym soft	Anne	Multihallen
17.00-18.00	Jympa	Anne-Sophie	Stora hallen

TORSDAG

17.00-18.00	Step explode	Anne-Sophie	Stora hallen
17.00-18.00	Cirkelgym HIT	Amanda	Multihallen
17.00-17.45	IW soft	Andrea	IW-hallen
18.10-19.10	Utejympa	Gun	Östervångsparken

FREDAG

17.00-17.40	Löpning kvalitet	Anne	Östervångsparken
-------------	------------------	------	------------------

LÖRDAG

09.30-10.30	Multifys	Ulf	Östervångsparken
-------------	----------	-----	------------------

SÖNDAG

09.00-10.00	Cirkelgym	Anne	Multihallen
09.00-10.00	IW flow	Andrea	IW-hallen
10.30-11.15	Löpning 45	Anne	Östervångsparken



Vecka 29 17-23 juli

MÅNDAG

09.00-10.00	CG soft	Anne	Multihallen
18.00- 19.00	IW intervall	Helene	IW-hallen
18.00-19.00	Jympa soft	Gun	Stora hallen
18.00-19.00	Skivstång	Vlada	Multihallen

TISDAG

17.30-19.00	Gruppintro gym	Thomas	Gymmet
18.00-19.00	Cirkelgym	Anne	Multihallen
18.00-19.00	Utejympa	Gun	Östervångsparken
18.00-18.45	IW soft	Linda	IW-hallen

ONSDAG

09.00-10.00	Cirkelgym soft	Anne	Multihallen
17.10-18.10	IW Spurt	Helene	IW-hallen

TORSDAG

17.00-17.45	IW soft	Andrea	IW-hallen
18.00-19.00	Multifys	Linda	Östervångsparken

FREDAG

17.00-17.40	Löpning kvalitet	Anne	Östervångsparken
-------------	------------------	------	------------------

LÖRDAG

09.30-10.30	Multifys	Ulf	Östervångsparken
-------------	----------	-----	------------------

SÖNDAG

09.00-10.00	Cirkelgym	Anne	Multihallen
09.00-10.00	IW flow	Linda	IW-hallen
10.30-11.15	Löpning 45	Anne	Östervångsparken



Vecka 30 24-30 juli

MÅNDAG

09.00-10.00	CG soft	Anne	Multihallen
18.00- 19.00	IW intervall	Helene	IW-hallen
18.00-19.00	Skivstång	Vlada	Multihallen

TISDAG

17.30-19.00	Gruppintro gym	Thomas	Gymmet
18.00-19.00	Cirkelegym	Anne	Multihallen
18.00-19.00	Utejympa	Andrea	Östervångsparken
18.00-18.45	IW soft	Linda	IW-hallen

ONSDAG

09.00-10.00	Cirkelegym soft	Anne	Multihallen
17.10-18.10	HIT	Maria	Stora hallen
17.10-18.10	IW Spurt	Helene	IW-hallen

TORSDAG

18.00-19.00	Utejympa	Andrea	Östervångsparken
18.00-19.00	Coreflex soft	Sandra	Stora hallen

FREDAG

17.00-17.40	Löpning kvalitet	Anne	Östervångsparken
-------------	------------------	------	------------------

LÖRDAG

09.30-10.30	Multifys	Ulf	Östervångsparken
-------------	----------	-----	------------------

SÖNDAG

09.00-10.00	Cirkelegym	Anne	Multihallen
09.00-10.00	IW flow	Andrea	IW-hallen
10.30-11.15	Löpning 45	Anne	Östervångsparken



Vecka 31 31 juli-6 augusti

MÅNDAG

09.00-10.00	CG soft	Anne	Multihallen
18.00- 19.00	IW intervall	Helene	IW-hallen
18.00-19.00	Skivstång	Vlada	Multihallen

TISDAG

17.30-19.00	Gruppintro gym	Thomas	Gymmet
18.00-19.00	Cirkelegym	Anne	Multihallen
18.00-19.00	Utejympa	Andrea	Östervångsparken
18.00-18.45	IW soft	Linda	IW-hallen

ONSDAG

09.00-10.00	Cirkelegym soft	Anne	Multihallen
17.10-18.10	HIT	Maria	Stora hallen
17.10-18.10	IW Spurt	Helene	IW-hallen

TORSDAG

18.00-19.00	Utejympa	Andrea	Östervångsparken
18.00-19.00	Coreflex soft	Sandra	Stora hallen

FREDAG

17.00-17.40	Löpning kvalitet	Anne	Östervångsparken
-------------	------------------	------	------------------

LÖRDAG

09.30-10.30	Multifys	Ulf	Östervångsparken
-------------	----------	-----	------------------

SÖNDAG

09.00-10.00	Cirkelegym	Anne	Multihallen
09.00-10.00	IW flow	Helene	IW-hallen
10.30-11.15	Löpning 45	Anne	Östervångsparken



Vecka 32 7-13 augusti

MÅNDAG

09.00-10.00	CG soft	Anne	Multihallen
18.00- 19.00	IW intervall	Helene	IW-hallen
18.00-19.00	Skivstång	Vlada	Multihallen

TISDAG

17.30-19.00	Gruppintro gym	Thomas	Gymmet
18.00-19.00	Cirkelgym	Anne	Multihallen
18.00-19.00	Utejympa	Andrea	Östervångsparken
18.00-18.45	IW soft	Linda	IW-hallen

ONSDAG

09.00-10.00	CG soft	Anne	Multihallen
17.10-18.10	HIT	Maria	Stora hallen
17.10-18.10	IW Spurt	Helene	IW-hallen
18.00-19.00	Jympa	Anne-Sophie	Stora hallen

TORSDAG

17.00-18.00	Step explode	Anne-Sophie	Stora hallen
17.00-18.00	Cirkelgym HIT	Amanda	Multihallen
18.00-19.00	Coreflex soft	Sandra	Stora hallen
18.10-19.10	Utejympa	Andrea	Östervångsparken

FREDAG

17.00-17.40	Löpning kvalitet	Anne	Östervångsparken
-------------	------------------	------	------------------

LÖRDAG

09.30-10.30	Multifys	Ulf	Östervångsparken
-------------	----------	-----	------------------

SÖNDAG

09.00-10.00	Cirkelgym	Anne	Multihallen
09.00-10.00	IW flow	Linda	IW-hallen
10.30-11.15	Löpning 45	Anne	Östervångsparken



Vecka 33 14-20 augusti

MÅNDAG

09.00-10.00	CG soft	Anne	Multihallen
18.00- 19.00	IW intervall	Susann	IW-hallen
18.00-19.00	Jympa soft	Gun	Stora hallen
18.00-19.00	Skivstång	Vlada	Multihallen

TISDAG

17.30-19.00	Gruppintro gym	Thomas	Gymmet
18.00-19.00	Cirkelgym	Anne	Multihallen
18.00-19.00	Utejympa	Andrea	Östervångsparken
18.00-18.45	IW soft	Linda	IW-hallen

ONSDAG

06.15-07.00	IW 40	Anna	IW-hallen
17.00-18.00	HIT	Maria	Stora hallen
17.10-18.10	IW Spurt	Gunilla	IW-hallen
18.00-19.00	Jympa	Anne-Sophie	Stora hallen
18.15-19.15	Cirkelfys	Susann	Multihallen

TORSDAG

17.00-18.00	Step explode	Anne-Sophie	Stora hallen
17.00-18.00	Cirkelgym HIT	Amanda	Multihallen
18.00-19.00	IW intervall	Helene	IW-hallen
18.00-19.00	Coreflex soft	Sandra	Stora hallen
18.10-19.10	Utejympa	Gun	Östervångsparken

FREDAG

17.00-17.40	Löpning kvalitet	Anne	Östervångsparken
17.00-18.00	IW intervall	Anna	IW-hallen

LÖRDAG

09.30-10.30	Multifys	Ulf	Östervångsparken
-------------	----------	-----	------------------

SÖNDAG

09.00-10.00	Cirkelgym	Anne	Multihallen
09.00-10.00	IW flow	Helene	IW-hallen
10.30-11.15	Löpning 45	Anne	Östervångsparken



Vecka 34 21-27 augusti

MÅNDAG

09.00-10.00	CG soft	Anne	Multihallen
17.00-18.00	Dans	Tuija	Stora hallen
17.30-19.00	Gruppintro gym	Kristoffer	Gymmet
18.00- 19.00	IW intervall	Susann	IW-hallen
18.00-19.00	Jympa soft	Gun	Stora hallen
18.00-19.00	Skivstång	Vlada	Multihallen

TISDAG

17.30-19.00	Gruppintro gym	Thomas	Gymmet
18.00-19.00	Cirkelgym	Anne	Multihallen
18.00-19.00	Utejympa	Andrea	Östervångsparken
18.00-18.45	IW soft	Linda	IW-hallen

ONSDAG

06.15-07.00	IW 40	Anna	IW-hallen
17.10-18.10	HIT	Maria	Stora hallen
17.10-18.10	IW Spurt	Gunilla	IW-hallen
19.00-20.00	Cirkelfys	Susann	Multihallen
19.10-20.10	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	Cirkelgym HIT	Amanda	Multihallen
18.00-19.00	IW intervall	Helene	IW-hallen
18.00-19.00	Coreflex soft	Sandra	Stora hallen
18.10-19.10	Utejympa	Andrea	Östervångsparken

FREDAG

Palmfestivalen

LÖRDAG

Stängt

SÖNDAG

09.00-10.00	Cirkelgym	Anne	Multihallen
09.00-10.00	IW flow	Andrea	IW-hallen
10.30-11.15	Löpning 45	Anne	Östervångsparken