



Vårschema 2023

(med reservation för ändringar)

9 januari – 11 juni

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	IW distans (fr.16/1)	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
19.00-20.00	Skivstång	Vlada	Multihallen
19.00-20.00	Box	Maria	Multihallen

TISDAG

09.00-10.00	Jympa soft	Karin	Stora hallen
09.00-10.00	CG soft	Anne	Multihallen
17.00-18.00	Coreflex	Helene	Stora hallen
17.00-18.00	CG	Anne	Multihallen
17.30-19.00	Gruppintro gym	Thomas	Gymmet
18.00-19.00	Multifys skivstång <i>Start vecka 4</i>	Sandra	Multihallen
18.00-19.00	Jympa	Andrea	Stora hallen
18.05-19.05	IW soft	Linda	IW-hallen

ONSDAG

09.00-10.00	Cirkelgym soft	Bengt	Multihallen
17.00-18.00	Multifys skivstång/Tian	Inga-Lill/Jessika	Multihallen
17.10-18.10	HIT	Maria	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

TORS DAG

09.00-10.00	Jympa soft	Karin	Stora hallen
17.00-18.00	Dans Afro (<i>fr. vecka 8</i>)	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
18.10-19.00	Skivstång soft	Linda	Multihallen

FREDAG

09.00-10.00	Multifys soft	Jessika	Multihallen
12.00-12.45	Cirkelgym	Anne	Multihallen
17.00-18.00	IW intervall	Inga-lill/Anna	IW-hallen
17.00-18.00	Fredagsmys	Varierande	
17.00-17.40	Löpning kvalitet	Anne	Östervångsparken

LÖRDAG

09.30-10.30	Lördagspass	Varierande	
09.30-10.30	Multifys	Ulf	Östervångsparken

SÖNDAG

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