

MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
06.00-21.00	06.00-21.00	06.00-21.00	06.00-21.00	06.00-18.30	08.30-15.00	10.00-20.00
	*Seniorträning 8 – 11		*Seniorträning 8 – 11			

MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG
14.30 Cirkelfys Soft – Anna S	8.00 Cirkelgym Soft – Ulf	16.00 Jympa Soft – Marina	9.00 Cirkelgym Soft – Ulf
16.00 Dans Soft – Anna S	9.00 Cirkelgym Soft – Ulf	16.30 IMT HIT – Amanda	10.30 Seniorklubben – Cirkel i sal
16.30 TRX – Madde/Lena	10.30 Seniorklubben – Stol/Styrka	17.00 Jympa Bas – Marina	16.30 Cirkelfys Soft – Madde
17.00 Jympa Medel – Helena	17.00 Jympa Bas – Anette	17.00 Cirkelgym – Ulrika	17.15 Yoga – Pia
17.30 Spin75 – Patrik	17.00 TEMA i gymmet – Varierande	17.30 Running Distans/Kvalitet – Mikael	17.30 Dans Fusion – Malin
17.30 Kettlebell Strong – Therese	18.00 Jympa Medel – Anna L	18.00 Skivstång Intervall – Nicklas	17.45 IMT – Madde
18.00 Jympa Bas – Marianne	18.00 Box – Lena	18.30 Spin Soft – Ulrika	18.30 Spin Intervall Pyramid – Johanna
18.00 Intervall Flex – Sofia	18.30 Spin Intervall Korta – Sara	19.00 Jympa Medel – Åsa (Nye)	18.30 Power Hour – Nicklas
19.05 Cirkelfys – Mikael			

FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
06.45 Spin 45 – Sara	10.00 Bas – Varierande	16.00 HIT – Benny (From vecka 38)
16.00 Cirkelfys – Jocke	10.00 Lördagsmixen – Varierande	17.00 Jympa Medel – Sofia
16.30 IMT Bål – Fredrik		18.00 Skivstång – Sandra
17.00 Jympa Medel/Kraft – Emma		18.00 Spin Flow – Ulrika (From vecka 38)