

HT-17

PTB = På tillfälligt besök	Lunch	Nyhet
----------------------------	-------	-------

Stora salen

måndag	tisdag	onsdag	torsdag	fredag	lördag	söndag
9.00-9.30 Dans soft Janna	10.00-11.00 Jympa Special Therese	9.00-10.00* Seniorklubben Tobbe, Anita	10.00-11.00 Jympa special Therese	10.00-11.15 Jympa station senior 75 Angelique	09.30-10.30 Familjejympa Hanna	
10.00-11.15 Jympa station senior 75 Janna		10.00-11.00 Jympa soft Ulrika			10.30-11.30 Jympa Varierande	
11.45-12.30 IMT Cirkelgym Anders/Lennarth	11.30-12.15 Jympa medel station lunch 45 Angélique	11.30-12.15 Cirkelfys 45 AnnaCarin	11.15-12.00 IMT Cirkelgym Anders/Lennarth	11.30-12.05* Intensiv 35 Erika		13.45-14.45 Jympa bas 60 Frida
17.00-18.00 CirkelFys AnnaCarin	17.00-18.00 Jympa puls bas 60 Katrín	16.45-18.00 Jympa station bas Emma	17.00-18.00 Jympa bas Berith	15.30-16.30 Core / Intervall PTB Åse		15.00-16-00 Enkeljympa station Berith, Katrin
18.00-19.00 Jympa bas puls 60 Madeleine	18.00-19.00* FamiljeFys Anette	18.00-19.00 Enkeljympa Karin, Frida	18.00-19.00 Jympa medel Hanna	17.00-18.00 Jympa medel puls Angélique		18.00-19.00 CirkelgymX Tommy
19.00-20.00 Dans fuego Emelie	19.00-20.00 Jympa medel Johanna	19.00-20.00 Dans fusion Sara	19.15-20.15 CirkelFys David			19.00-20.00 Jympa medel AnnaCarin

*Familjefys start 3/10

*Seniorklubben start 5/10

*Intensiv start 6 oktober

Stora

Lilla salen

Mån	Tis	Ons	Tors	Fre	Lör	Sön
	10.00-11.00 Happy feet retro Angélique				09.30-10.30 Skivstång Varierande	
11.30-12.05*		11.15-11.55*				12.15-13.00*
Power Hour 35 Janna		Core 40 Sofia				Kombi Skivstång 45 Åsa K
17.00-18.00 Skivstång soft Berith	16.30-17.30 Yoga Jenny	17.15-18.00 Kombi Skivstång 45 Åsa	17.00-18.15 Yoga energy 75 Jenny	16.30-17.15 Skivstång 45 Madeleine		16.30-17..45 IMT rörlighet Solveig
18.15-18.45 Core 30 Åse	18.15-18.50 Intervall 35 Erika	18.00-19.00* Hip hop för barn Mass	18.30-19.30 Core 60 Camilla			18.00-19.15 Skivstång intervall Maria
19.15-20.15 * Yoga PTB i Oktober Lillemor	19.00-20.00 Skivstång Maria S	19.00-20.00 Power hour Pär				19.15-20.15 Yinyoga PTB Åse

*PH 35 start 2 oktober. Mellan 4/9-25/9 Sofia core 40

* Core 40 start 4/10

*start 1 okt, endast udda veckor

*Yoga PTB under oktober månad

* Hip hop start 11/10

Spin

Stora

Mån	Tis	Ons	Tors	Fre	Lör	Sön
	11.15-12.00* Spin 45 Stina		11.15-12.00* Spin soft Daniel	11.15-12.00* Spin Varierande	10.30-11.30 Spin Varierande	13.05-13.50* Kombi Spin 45 Åsa
17.15-18.15 Spin 60 Åsa	16.30-17.25 Spin 55 Erika	17.55-18.40 Kombi Spin 45 Åsa	17.15-18.00 Spin 45 Martina	16.30-17.30 Spin 60 Stina		16.00-17.00 Spin soft Daniel
18.55-19.50* Spin intervall puls pyramid Carin	18.15-19.10 Spin 55 puls Stefan		18.30-19.30 Spin intervall pyramid Andreas			18.00-18.55 Spin puls 55 Pär

*Prel start 2 okt

* Preliminärt

*Preliminärt

*Preliminärt

*start okt-feb, varannan vecka