

VT-18

Lunch

Stora salen

måndag	tisdag	onsdag	torsdag	fredag	lördag	söndag
10.00-11.15 Jympa station senior 75 Angélique	9.00-10.00 Seniorklubben Tobbe, Anita	10.00-11.00 Jympa soft Ulrika	10.00-11.00* Seniorklubben Anita, Eva	10.00-11.15 Jympa station senior 75 Angelique	09.30-10.30 Familjejympa Hanna	
11.30-12.15 IMT Power 45 Lennarth	11.30-12.15 Jympa medel station lunch 45 Angélique	11.30-12.15 Cirkelfys 45 David/AnnaCarin	11.30-12.15 IMT Power 45 Anders		10.30-11.30 Jympa Varierande	
	12.30 Jympa Soft Anita	16.45-18.00 Jympa station bas Emma				13.45-14.45 Jympa bas 60 Frida
17.00-18.00 CirkelFys David L	17.00-18.00 Jympa puls bas 60 Katrin	18.00-19.00 Enkeljympa Karin, Frida	17.00-18.00 Jympa bas Berith	17.00-18.00 Jympa medel puls Angélique		15.00-16.00 Enkeljympa station Berith, Katrin
18.00-19.00 Jympa bas puls 60 Madeleine	18.00-19.00* FamiljeFys Anette	19.00-20.00 Dans fusion Sara				
	19.00-20.00 Jympa medel Hanna	20.00-21.00 Jympa medel AnnaCarin	19.15-20.15 CirkelFys AnnaCarin			19.00-20.00 Jympa medel AnnaCarin

VT-18

Lunch

Lilla salen

Mån	Tis	Ons	Tors	Fre	Lör	Sön
	06.45-07.45 Yoga Lena W			11.15-11.50 Intensiv 35 Erika	09.30-10.30 Skivstång Varierande	
		11.15-11.55 Core 40 Sofia		11.55-12.40 Skivstång 45 Madeleine		12.15-13.00* Kombi Skivstång 45 Åsa
17.00-18.00 Skivstång soft Berith	17.00-18.00 Step Explode Angélique	17.10-17.55 Kombi Skivstång 45 Åsa	17.00-18.15 Yoga energy 75 Jenny			17.00-18.00 Yinyoga** Åse
18.15-19.15 Yoga Jenny	18.15-18.50 Intervall 35 Erika	18.00-19.00 IMT rörlighet Solveig	18.20-19.20 Core 60 Camilla			18.00-19.00 Skivstång 60 Sara
	19.10-20.10 Skivstång 60 Maria	19.00-20.00 Power hour Pär	19.30-20.45 Skivstång Intervall Maria			

* Endast udda veckor

** På tillfälligt besök

VT-18

Lunch

Spin

Mån	Tis	Ons	Tors	Fre	Lör	Sön
		11.15-12.00* Spin soft Daniel		11.15-12.00 Spin Martina	10.30-11.30 Spin Varierande	13.05-13.50* Kombi Spin 45 Åsa
17.15-18.15 Spin 60 Åsa		18:00-18.45 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
	18.15-19.10 Spin 50 korta intervall Andreas		18.30-19.30 Spin 55 puls Stefan			18.00-18.55 Spin puls 55 Pär

*start okt-feb, varannan vecka