

# Gruppträning vårschema 2019

## V 17: 22-28 april (reviderad 190409)

Detta schema är preliminärt och kan eventuellt komma att ändras. Vår BOKA sidan på nätet är alltid det korrekta schemat.

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
Annandag Påsk	10.15-11.15 L <b>CIRKEL 55 Senior</b> Annica	06.45-07.30 L <b>BODYPUMP@45</b> Hanna	09.20-10.20 L <b>LM TONE@60 Senior</b> Anne	10.15-10.45 C <b>CYKEL 30 Senior</b> Annica	09.05-09.50 L <b>HIIT 45</b> Ronja/Evelina	18.10-19.10 L <b>BODYPUMP@60</b> Lena
18.15-19.00 L <b>BODYPUMP@45</b> Hanna	13.30-14.15 L <b>CIRKEL 45 Senior+</b> Annica	11.00-11.30 C <b>RPM@ 30</b> ⊙ Annica	11.00-12.00 Y <b>YIN YOGA 60</b> Maine	11.00-12.00 L <b>MINDFULYOGA 60</b> Anne		18.10-19.10 Y <b>BODYBALANCE@60</b> Riitta
18.30-19.30 C <b>IMEIT CYKEL 60</b> Elin	18.25-18.50 L <b>BOLLCORE 25</b> Lena B	11.40-12.10 L <b>YOGA 30</b> Anne	14.00-14.45 L <b>CIRKEL 45 Senior+</b> Peter	14.15-14.45 SH <b>AQALÄTT 30</b> Ingrid		
	19.00-19.45 L <b>BODYPUMP@45</b> Sirpa	18.30 -19.00 L <b>CXWORX@30</b> Riitta	19.00-20.00 L <b>BODYPUMP@60</b> Riitta	16.15-17.00 <b>FREDAGSFYS</b> Polar Flow 45. Musik Quiz Sirpa		
	19.05-19.50 C <b>RPM@45</b> Lena	19.05-20.05 C <b>IMEIT cykel 60</b> Sirpa och Marlene	19.00-20.00 SH <b>AQUAPULS 60</b> Ingrid			
	19.55-20.40 L <b>CIRKEL 45</b> Jonas	19.05-19.50 L <b>LM TONE@45</b> Riitta	20.15-21.00 L <b>CIRKEL 45</b> Anna			

## V18: 29 april-5 maj (reviderad 190409)

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
11.20-11.50 L <b>CXWORX@30</b> Anne	10.15-11.15 L <b>CIRKEL 55 Senior</b> Annica	1 maj	09.20-10.20 L <b>LM TONE@60 Senior</b> Anne	10.15-10.45 C <b>CYKEL 30 Senior</b> Annica	09.05-09.50 L <b>HIIT 45</b> Ronja/Evelina	18.10-19.10 L <b>BODYPUMP@60</b> Lena
12.00-12.30 C <b>POLAR@CYKEL 30</b> Lena Li	<b>Valborgsmässo- afton</b>		14.00-14.45 L <b>CIRKEL 45 Senior+</b> Peter	11.00-12.00 L <b>MINDFULYOGA 60</b> Anne		18.10-19.10 Y <b>BODYBALANCE@60</b> Riitta
14.00-14.45 L <b>ZUMBA@45 Senior</b> Anne			19.00-20.00 L <b>BODYPUMP@60</b> Riitta	14.15-14.45 SH <b>AQALÄTT 30</b> Ingrid		
18.30-19.00 L <b>CXWORX@30</b> Hanna N			19.00-20.00 SH <b>AQUAPULS 60</b> Ingrid	16.15-17.00 <b>FREDAGSFYS</b> Step-styrka Riitta		
19.15-20.15 Y <b>YOGA 60</b> Lollo			20.15-21.00 L <b>CIRKEL 45</b> Anna	FREDAGSFYS innan FREDAGSMYS. Sista tillfället för terminen: 10 maj!		
19.00-20.00 SH <b>AQUAPULS 50</b> Linda						
19.05-19.50 L <b>LM TONE@45</b> Hanna N						
19.05-20.05 C <b>IMEIT cykel 60</b> Elin						

## V 19: 6-12 maj (reviderad 190409)

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
11.20-11.50 L <b>CXWORX@30</b> Anne	10.15-11.15 L <b>CIRKEL 55 Senior</b> Annica	06.45-07.30 L <b>BODYPUMP@45</b> Hanna	09.20-10.20 L <b>LM TONE@60 Senior</b> Anne	10.15-10.45 C <b>CYKEL 30 Senior</b> Annica	09.05-09.50 L <b>HIIT 45</b> Ronja/Evelina	18.10-19.10 L <b>BODYPUMP@60</b> Lena
12.00-12.30 C <b>POLAR@CYKEL 30</b> Lena Li	13.30-14.15 L <b>CIRKEL 45 Senior+</b> Annica	18.15-19.15 C <b>iMEiT cykel 60</b> Sirpa och Marlene	11.00-12.00 Y <b>YINYOGA 60</b> Maine	11.00-12.00 L <b>MINDFULYOGA 60</b> Anne		18.10-19.10 Y <b>BODYBALANCE@60</b> Riitta
14.00-14.45 L <b>ZUMBA@45 Senior</b> Anne	18.25-18.50 L <b>BOLLCORE 25</b> Lena B	18.30-19.15 L <b>LM TONE@45</b> Riitta	14.00-14.45 L <b>CIRKEL 45 Senior+</b> Peter	14.15-14.45 SH <b>AQALÄTT 30</b> Ingrid		
18.30-19.00 L <b>CXWORX@30</b> Hanna N	19.00-19.45 L <b>BODYPUMP@45</b> Sirpa	<b>Specialschema kvällstid</b>	19.00-20.00 L <b>BODYPUMP@60</b> Riitta	16.15-17.00 <b>FREDAGSFYS</b> BODYPUMP@ Sirpa		
19.15-20.15 Y <b>YOGA 60</b> Lollo	19.05-19.50 C <b>RPM@45</b> Lena		19.00-20.00 SH <b>AQUAPULS 60</b> Ingrid	<b>FREDAGSFYS innan FREDAGSMYS. Sista tillfället för terminen: 10 maj!</b>		
19.00-20.00 SH <b>AQUAPULS 50</b> Linda	19.55-20.40 L <b>CIRKEL 45</b> Jonas		20.15-21.00 L <b>CIRKEL 45</b> Anna			
19.05-19.50 L <b>LM TONE@45</b> Hanna N						
19.05-20.05 C <b>iMEiT cykel 60</b> Elin						

## V20: 13-19 maj (reviderad 190409)

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
11.20-11.50 L <b>CXWORX@30</b> Anne	10.15-11.15 L <b>CIRKEL 55 Senior</b> Annica	06.45-07.30 L <b>BODYPUMP@45</b> Hanna	09.20-10.20 L <b>LM TONE@60 Senior</b> Anne	10.15-10.45 C <b>CYKEL 30 Senior</b> Annica	09.05-09.50 L <b>HIIT 45</b> Ronja/Evelina	18.10-19.10 L <b>BODYPUMP@60</b> Lena
12.00-12.30 C <b>POLAR@CYKEL 30</b> Lena Li	13.30-14.15 L <b>CIRKEL 45 Senior+</b> Annica	18.30 -19.00 L <b>CXWORX@30</b> Riitta	11.00-12.00 Y <b>YINYOGA 60</b> Maine	11.00-12.00 L <b>MINDFULYOGA 60</b> Anne	<b>INVIGNING av UTEGYMMET</b>	18.10-19.10 Y <b>BODYBALANCE@60</b> Riitta
14.00-14.45 L <b>ZUMBA@45 Senior</b> Anne	18.25-18.50 L <b>BOLLCORE 25</b> Lena B	19.05-20.05 C <b>iMEiT cykel 60</b> Sirpa och Marlene	14.00-14.45 L <b>CIRKEL 45 Senior+</b> Peter	14.15-14.45 SH <b>AQALÄTT 30</b> Ingrid		
18.30-19.00 L <b>CXWORX@30</b> Hanna N	19.00-19.45 L <b>BODYPUMP@45</b> Sirpa	19.05-19.50 L <b>LM TONE@45</b> Riitta	19.00-20.00 L <b>BODYPUMP@60</b> Riitta			
19.15-20.15 Y <b>YOGA 60</b> Lollo	19.05-19.50 C <b>RPM@45</b> Lena		19.00-20.00 SH <b>AQUAPULS 60</b> Ingrid			
19.00-20.00 SH <b>AQUAPULS 50</b> Linda	19.55-20.40 L <b>CIRKEL 45</b> Jonas		20.15-21.00 L <b>CIRKEL 45</b> Anna			
19.05-19.50 L <b>LM TONE@45</b> Hanna N						
19.05-20.05 C <b>iMEiT cykel 60</b> Elin						

## V21: 20-26 maj (reviderad 190409)

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
18.30-19.00 L <b>CXWORX@30</b> Hanna N	18.25-18.50 L <b>BOLLCORE 25</b> Lena B	18.30 -19.00 L <b>CXWORX@30</b> Riitta	19.00-20.00 L <b>BODYPUMP@60</b> Riitta	14.15-14.45 SH <b>AQALÄTT 30</b> Ingrid	09.05-09.50 L <b>HIIT 45</b> Ronja/Evelina	18.10-19.10 L <b>BODYPUMP@60</b> Lena
19.15-20.15 Y <b>YOGA 60</b> Lollo	19.00-19.45 L <b>BODYPUMP@45</b> Sirpa	19.05-20.05 C <b>iMEiT cykel 60</b> Sirpa och Marlene	19.00-20.00 SH <b>AQUAPULS 60</b> Ingrid			
19.00-20.00 SH <b>AQUAPULS 50</b> Linda	19.05-19.50 C <b>RPM@45</b> Lena	19.05-19.50 L <b>LM TONE@45</b> Riitta	20.15-21.00 L <b>CIRKEL 45</b> Anna			
19.05-19.50 L <b>LM TONE@45</b> Hanna N	19.55-20.40 L <b>CIRKEL 45</b> Jonas					
19.05-20.05 C <b>iMEiT cykel 60</b> Elin						

## V 22: 27 maj-2 juni (reviderad 190409)

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
18.30-19.00 L <b>CXWORX@30</b> Hanna N	18.25-18.50 L <b>BOLLCORE 25</b> Lena B	18.30 -19.00 L <b>CXWORX@30</b> Sirpa	Kristi himmelsfärd		09.05-09.50 L <b>HIIT 45</b> Ronja/Evelina	18.10-19.10 L <b>BODYPUMP@60</b> Lena
18.45-19.45 B <b>BOX FYS 60</b> Olli	19.00-19.45 L <b>BODYPUMP@45</b> Sirpa	19.10-20.10 C <b>(Obs ändrad tid)</b> <b>iMEiT cykel 60</b> Sirpa och Marlene				
19.15-20.15 Y <b>YOGA 60</b> Lollo	19.05-19.50 C <b>RPM@45</b> Lena					
19.05-19.50 L <b>LM TONE@45</b> Hanna N	19.55-20.40 L <b>CIRKEL 45</b> Jonas					
19.05-20.05 C <b>iMEiT cykel 60</b> Elin						