

# Gruppträning Julen 2019

V 51 (16-22 dec) (reviderad 191217)

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

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	06.35-07.20 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	09.00-09.45 L <b>HIIT 45</b> Jonas	17.00-18.00 C <b>iMEiT cykel 60</b> Sirpa
14.00-14.45 L <b>ZUMBA@45 Senior</b> Anne	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>YINYOGA 60</b> Maine	11.00-12.00 L <b>MINDFULYOGA 60</b> Anne	09.00-10.00 Y <b>YOGA 60</b> Adde	18.10-19.10 L <b>BODYPUMP@60</b> Lena
17.40-18.40 Q <b>YOGA 60</b> Linda och Lollo	18.25-18.50 L <b>BOLLCORE 25</b> Lena B	11.40-12.10 L <b>YOGA 30</b> Anne	19.00-20.00 L <b>BODYPUMP@60</b> Riitta	14.15-14.45 SH <b>AQALÄTT 30</b> Ingrid	10.00 -10.30 L <b>CXWORX@30</b> Sirpa	
18.45-19.15 L <b>CXWORX@30</b> Hanna N	19.00-19.45 L <b>BODYPUMP@45</b> Sirpa	17.45-17.55 L <b>UPPVÄRMNING</b> Evelina	19.00-20.00 SH <b>AQUAPULS 60</b> Ingrid	16.15-17.15 L <b>FREDAGSMYS</b> <b>BODYBALANCE@60</b> Riitta		
18.45-19.45 B <b>BOX FYS 60</b> Sofia	19.00-20.00 Y <b>YINYOGA</b> Maine	18.00-18.30 L <b>GRIT STRENGTH@30</b> Evelina	18.45-19.30C <b>iMEiT cykel 45</b> Marlene			
19.00-20.00 SH <b>AQUAPULS 50</b> Linda	19.05-19.50 C <b>RPM@45</b> Lena	18.45 -19.15 L <b>CXWORX@30</b> Riitta	19.40-20.10 Y <b>YOGA 30</b> Marlene			
19.20-20.05 L <b>LM TONE@45</b> Hanna N	19.00-20.10 Q <b>YOGA 70</b> Marlene	18.30 -19.40 Q <b>YINYOGA</b> Sofia + Maine				
19.20-20.05 C <b>iMEiT cykel 45</b> Elin		19.05-20.05 C <b>iMEiT 60</b> Elin/Sirpa				
		19.20-20.05 L <b>LM TONE@45</b> Riitta				

## Undvik Julstressen och kom och yoga istället

Måndag 17.40-18.40 TEAM klass med Lollo och Linda i Qben  
 Tisdag 19.00-20.10 Yinyoga med Maine i yogastudion  
 Tisdag 19.00-20.10 YOGA med Marlene i Qben.  
 Onsdag 18.30-19.40 Yinyoga i Qben med Sofia och Maine  
 Torsdag: 19.40-20.10 Yoga 30 min med Marlene i Yogastudion  
 Fredag: 16.15-17.15 Bodybalance med Riitta i lilla hallen

L= Lilla Hallen, SH= Simhallen, C= Cykelsalen, B= Budosalen, Q= Q-ben, Y= Yogastudion  
 Siffran bakom varje pass talar om passlängden i minuter.



# Gruppträning julen 2019

**Vecka 52 (23-29 dec)**

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

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
15.15-16.00 <b>C</b> <b>iMEiT cykel 45</b> Elin	Julafton	Juldagen	Annandag jul		09.00-09.45 <b>L</b> <b>HIIT 45</b> Evelina Julspecial	18.10-19.10 <b>L</b> <b>BODYPUMP@60</b> Lena
16.15-16.45 <b>L</b> <b>CXWORX@30</b> Hanna N		11.00-11.45 <b>C</b> <b>iMEiT cykel 45</b> Elin	11.00-11.45 <b>L</b> <b>LM TONE@45</b> Hanna N	18.00-18.45 <b>FREDAGSFYS</b> <b>HIIT</b> (obs ny tid) Frida	10.00 -10.30 <b>L</b> <b>CXWORX@30</b> Sirpa	17.00-18.00 <b>Q</b> <b>YINYOGA</b> Maine

**Vecka 1 (30 dec – 5 jan)**

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
19.00-20.00 <b>L</b> <b>YOGA 60</b> Linda	Nyårsafton	Nyårsdagen	19.00-20.00 <b>L</b> <b>BODYPUMP@60</b> Riitta	16.15-17.00 <b>FREDAGSFYS</b> <b>BODYPUMP@45</b> Sirpa	09.00-09.45 <b>L</b> <b>HIIT 45</b> Ronja	Trettondagsafton
	11.00-11.45 <b>L</b> <b>HIIT 45</b> Frida		18.45-19.30 <b>C</b> <b>iMEiT cykel 45</b> Sirpa		10.00 -10.30 <b>L</b> <b>CXWORX@30</b> Sirpa	10.00-11.00 <b>L</b> <b>BODYPUMP@60</b> Riitta
			19.40-20.10 <b>Y</b> <b>YOGA 30</b> Linda			10.00-11.00 <b>C</b> <b>iMEiT cykel 60</b> Sirpa
						11.10-12.10 <b>L</b> <b>BODYBALANCE@60</b> Riitta

L= Lilla Hallen, SH= Simhallen, C= Cykelsalen, B= Budosalen, Q= Q-ben, Y= Yogastudion  
Siffran bakom varje pass talar om passlängden i minuter.

