

Höstschema 2015

Gäller med start 7:e September

| | Måndag | Tisdag | Onsdag | Torsdag | Fredag | Lördag | Söndag |
|-------|--------------------------------------|---|--|---|--------------------|---------------------------|-----------------------|
| 09.00 | | | Gympa senior - Inger | | | | |
| 10.00 | | | | | Pilates* Sofina | Pulsintervall Pernilla | |
| 11.30 | Cykling 45min* Bengt | | | Gymcirkel 45min* Sofina | | | |
| 16.30 | | | | | | | Crosspass* Gabriel |
| 17.00 | | Pulsintervall bas Peder | Gymcirkel* Gabriel | | | | |
| 17.30 | Gymcirkel express 30min* Marie | | | Cykling* Marie | | | |
| 17.45 | | Cykling intervall 45min* Bettan/Pernilla | | | | | |
| 18.00 | Puls intervall Jenny | Kondition express 30 min* Therese | Kampcirkel* Gabriel | Puls intervall Sofina | | | |
| 18.30 | | Styrka express 30min* Therese | | Gymcirkel express 30min* Bengt | | | |
| 19.00 | Intervallstyrka* Veronica | | Core på boll* Veronica | Yin Yoga 45min* Sandra | | | |
| 20.00 | | | Styrka Express 30min Veronica | | | | |
| 20.30 | | | | | | | |