

Julschema IKSU spa



19 december 2011 - 8 januari 2012

Måndag 19/12

11:15 - 11:55	Indoor Walking 40	Ignis	Hammar Anna-Karin
12:00 - 12:45	BODYPUMP® 45	Terrasalen	Forsberg Johanna
13:15 - 14:10	Aqua	Baltiska	Hammar Anna-Karin
17:15 - 17:55	Cykel 40	Inspiro	Grönlund Emma
17:15 - 18:10	Total Training 55	Terrasalen	Andreasson Johan
18:30 - 19:25	Indoor Walking 55	Ignis	Cahier Anna
18:30 - 19:25	BODYBALANCE™	Spiritus	Berglund Ylva
19:00 - 19:55	Aqua	Baltiska	Helgesson Maud
19:30 - 20:10	Indoor Walking 40	Ignis	Hjelte Cecilia
19:45 - 21:00	Cykel-BP 75	Inspiro	Brännström Karin
20:15 - 21:00	BODYPUMP® 45	Terrasalen	Brännström Karin

Tisdag 20/12

12:00 - 12:40	Cykel 40	Inspiro	Kangas Isabell
18:15 - 19:10	BODYVIVE™	Terrasalen	Stattin Susanne
18:15 - 19:10	Cykel 55	Inspiro	Röckner Jenny
18:30 - 19:25	Aqua	Baltiska	Helgesson Maud
18:30 - 19:40	Yoga 70	Spiritus	Kärrman Linda
19:20 - 20:00	Cykel 40	Inspiro	Stattin Susanne
19:30 - 20:25	BODYPUMP®	Terrasalen	Koverberg Daniel
19:30 - 20:10	Indoor Walking 40	Ignis	Backman Gunilla
20:00 - 20:30	Core Control	Spiritus	Karlsson Malin
20:30 - 21:25	Zumba	Spiritus	Karlsson Malin
20:30 - 21:00	CXWORX™	Terrasalen	Koverberg Daniel

Onsdag 21/12

07:15 - 07:55	Indoor Walking 40	Ignis	Kangas Isabell
12:00 - 12:55	Aqua	Baltiska	Johansson Johanna
12:00 - 12:40	Total Training	Terrasalen	Andreasson Johan
18:00 - 18:55	Cykel 55	Inspiro	Berglund Ylva
18:30 - 19:25	Zumba	Spiritus	Sjöstedt L Carina
19:00 - 19:55	BODYPUMP®	Terrasalen	Daniel & Karin
18:45 - 19:40	Indoor Walking 55	Ignis	Stattin Susanne
19:40 - 20:35	BODYBALANCE™	Spiritus	Sjöstedt L Carina

Torsdag 22/12

10:00 - 10:55	Aqua	Baltiska	Forsmark Marlene
11:15 - 11:55	Indoor Walking 40	Ignis	Nordmark Mari
12:00 - 12:40	Total Training	Terrasalen	Andreasson Johan
17:30 - 18:25	Aqua	Baltiska	Hjelte Cecilia
18:45 - 19:40	Indoor Walking 55	Ignis	Hjelte Cecilia
18:15 - 19:10	BODYBALANCE™	Spiritus	Hörnqvist Jeanette
19:00 - 19:55	Cykel 55	Inspiro	Lestander Jessica
19:00 - 19:55	Stepmuskel	Terrasalen	Backman Lena
19:30 - 20:00	CXWORX™	Spiritus	Jönsson Alexandra

20:00 - 20:40 Indoor Walking 40
20:10 - 20:50 Total Training
Ignis Terrasalen
Karlsson Malin
Jönsson Alexandra

Fredag 23/12

07:15 - 07:55 Cykel 40
11:00 - 11:45 Aqua 45
12:00 - 12:40 Cykel 40
13:00 - 13:55 BODYBALANCE™
15:00 - 15:40 Indoor Walking 40
Öppet kl 07.00-21.00
Inspiro Stattin Susanne
Baltiska
Inspiro
Spiritus Forsmark Marlene
Ignis Lindh Christina

Lördag 24/12 JULAFTON

Stängt

Söndag 25/12

JULDAGEN

Öppet kl 11:00-19:00

14:30 - 15:25 BODYPUMP®
15:30 - 16:00 CXWORX™
16:00 - 16:40 Indoor Walking 40
16:00 - 16:55 Cykel 55
16:00 - 16:55 BODYBALANCE™
Terrasalen Lindahl Karin
Terrasalen Adolfsson Evelina
Ignis Adolfsson Evelina
Inspiro Backman Gunilla
Spiritus Granskog Ulrika

Måndag 26/12

ANNANDAGEN

Öppet kl 11:00-19:00

11:15 - 11:55 Indoor Walking 40
12:00 - 12:55 BODYPUMP®
13:15 - 14:10 Aqua
17:15 - 17:55 Cykel 40
17:15 - 18:10 Total Training 55
Ignis Cahier Anna
Terrasalen Lindahl Karin
Baltiska
Inspiro Grönlund Emma
Terrasalen Jönsson Alexandra

Tisdag 27/12

11:30 - 12:00 CXWORX™
12:00 - 12:40 Cykel 40
16:30 - 17:25 Aqua
18:15 - 19:10 BODYVIVE™
18:15 - 19:10 Cykel 55
18:30 - 19:40 Yoga 70
19:20 - 20:00 Cykel 40
19:30 - 20:25 BODYPUMP®
19:30 - 20:10 Indoor Walking 40
20:00 - 20:30 Core Control
20:30 - 21:25 Zumba®
20:30 - 21:00 CXWORX™
Terrasalen Burwall Åsa
Inspiro Brännström Karin
Baltiska
Terrasalen Stattin Susanne
Inspiro Karlsson Maria
Spiritus Kärrman Linda
Inspiro Stattin Susanne
Terrasalen Lindahl Karin
Ignis Backman Gunilla
Spiritus Karlsson Malin
Spiritus Karlsson Malin
Terrasalen

Onsdag 28/12

07:15 - 07:55 Indoor Walking 40
12:00 - 12:55 Aqua
12:00 - 12:40 Total Training
16:15 - 16:55 Indoor Walking 40
18:00 - 18:30 Core Control
18:00 - 18:55 Cykel 55
18:30 - 19:25 Aqua Power
18:30 - 19:25 Zumba®
18:45 - 19:40 Indoor Walking 55
19:40 - 20:35 BODYBALANCE™
Ignis Röckner Jenny
Baltiska Röckner Jenny
Terrasalen
Ignis Strömbom Anna
Spiritus Stattin Susanne
Inspiro Karlsson Maria
Baltiska
Spiritus Ferry Eivor
Ignis Stattin Susanne
Spiritus

Torsdag 29/12

10:00 - 10:55 Aqua
11:15 - 11:55 Indoor Walking 40
17:15 - 17:55 Cykel 40
17:30 - 18:25 Aqua
18:00 - 18:55 BODYPUMP®
18:45 - 19:40 Indoor Walking 55
18:15 - 19:10 BODYBALANCE™
19:00 - 19:55 Stepmuskel
19:30 - 20:00 CXWORX™
20:00 - 20:40 Indoor Walking 40
20:10 - 20:50 Total Training
Baltiska Forsmark Marlene
Ignis Nordmark Mari
Inspiro Brännström Karin
Baltiska Hjelte Cecilia
Terrasalen Brännström Karin
Ignis Hjelte Cecilia
Spiritus Hörnqvist Jeanette
Terrasalen Backman Lena
Spiritus Jönsson Alexandra
Ignis Karlsson Malin
Terrasalen Jönsson Alexandra

Fredag 30/12

07:15 - 07:55 Cykel 40
11:00 - 11:45 Aqua 45
12:00 - 12:40 Cykel 40
13:00 - 13:55 BODYBALANCE™
15:00 - 15:55 Indoor Walking 40
16:00 - 16:55 Zumba®
Inspiro Stattin Susanne
Baltiska Bäckström Therese
Inspiro Bäckström Therese
Spiritus Forsmark Marlene
Ignis Lindh Christina
Terrasalen Backman Lena

Lördag 31/12

NYÅRSAFTON

Stängt

Söndag 1/1

15:30 - 16:00
16:00 - 16:40
16:00 - 16:55
17:00 - 17:55
CXWORX™
Indoor Walking 40
Cykel 55
BODYPUMP®
Terrasalen Adolfsson Evelina
Ignis Adolfsson Evelina
Inspiro Backman Gunilla
Terrasalen Lindahl Karin

Måndag 2/1

11:15 - 11:55 Indoor Walking 40
12:00 - 12:45 BODYPUMP® 45
13:15 - 14:10 Aqua
17:15 - 17:55 Cykel 40
17:15 - 18:10 Total Training 55
18:00 - 18:30 Core Control
18:15 - 19:00 SH'BAM NYHET!
18:30 - 19:25 Indoor Walking 55
18:30 - 19:25 BODYBALANCE™
18:30 - 19:25 Cykel 55
19:00 - 19:55 Aqua
19:30 - 20:10 Indoor Walking 40
19:45 - 21:00 Cykel-BP 75
20:15 - 21:00 BODYPUMP® 45
Ignis Hammar Anna-Karin
Terrasalen Forsberg Johanna
Baltiska Hammar Anna-Karin
Inspiro Grönlund Emma
Terrasalen Jönsson Alexandra
Spiritus Karlsson Maria
Terrasalen Team: Lena & Karina
Ignis Cahier Anna
Spiritus Sjöstedt L Carina
Inspiro Karlsson Maria
Baltiska
Ignis Hjelte Cecilia
Inspiro Karin/Maggan
Terrasalen Karin/Maggan

Tisdag 3/1

11:30 - 12:00 CXWORX™
12:00 - 12:40 Cykel 40
16:30 - 17:25 Aqua
18:15 - 19:10 BODYVIVE
18:15 - 19:10 Cykel 55
18:30 - 19:25 Indoor Walking 55
18:30 - 19:40 Yoga 70
Terrasalen Burwall Åsa
Inspiro Kangas Isabell
Baltiska
Terrasalen Stattin Susanne
Inspiro Röckner Jenny
Ignis Cahier Anna
Spiritus Kärrman Linda

19:20 - 20:00	Cykel 40	Inspiro	Stattin Susanne
19:30 - 20:25	BODYPUMP®	Terrasalen	Eliasson Maria
19:30 - 20:10	Indoor Walking 40	Ignis	Backman Gunilla
20:00 - 20:30	Core Control	Spiritus	Karlsson Malin
20:30 - 21:25	Zumba®	Spiritus	Karlsson Malin
20:30 - 21:00	CXWORX™	Terrasalen	Eliasson Maria

Onsdag 4/1

07:15 - 07:55	Indoor Walking 40	Ignis	Kangas Isabell
12:00 - 12:55	Aqua	Baltiska	Johansson Johanna
12:00 - 12:40	Total Training	Terrasalen	Röckner Jenny
16:15 - 16:55	Indoor Walking 40	Ignis	Röckner Jenny
17:15 - 17:55	Total Training	Terrasalen	Ehnlund Julia
18:00 - 18:30	Core Control	Spiritus	Stattin Susanne
18:00 - 18:55	Cykel 55	Inspiro	Lestander Jessica
18:00 - 18:40	Indoor Walking 40	Ignis	
18:30 - 19:25	Zumba®	Spiritus	Sjöstedt L Carina
18:45 - 19:40	Indoor Walking 55	Ignis	Stattin Susanne
19:00 - 19:40	BODYPUMP®	Terrasalen	
19:40 - 20:35	BODYBALANCE™	Spiritus	Sjöstedt L Carina

Torsdag 5/1

10:00 - 10:55	Aqua	Baltiska	Forsmark Marlene
11:15 - 11:55	Indoor Walking 40	Ignis	Nordmark Mari
12:00 - 12:55	BODYPUMP®	Terrasalen	Brännström Karin
13:00 - 13:40	Cykel 40	Inspiro	Brännström Karin
15:00 - 15:55	Zumba®/SH`BAM	Terrasalen	Backman Lena

Öppet kl 07:00-19:00

Fredag 6/1

11:15 - 12:00	Aqua 45	Baltiska	Bäckström Therese
12:10 - 12:50	Cykel 40	Inspiro	Bäckström Therese
13:00 - 13:55	BODYBALANCE™	Spiritus	Forsmark Marlene
15:00 - 15:55	Indoor Walking 40	Ignis	Lindh Christina
16:00 - 16:55	Zumba®/SH`BAM	Terrasalen	Backman Lena

Öppet kl 11:00-19:00

Lördag 7/1

09:00 - 10:00	Yoga	Spiritus	Fernerud Eleonor
09:15 - 09:55	Cykel 40	Inspiro	Stattin Susanne
09:15 - 09:55	Indoor Walking 40	Ignis	
09:30 - 10:15	Aqua 45	Baltiska	Hjelte Cecilia
10:00 - 10:40	Indoor Walking 40	Inspiro	Cahier Anna
10:00 - 10:55	BODYPUMP®	Terrasalen	Stattin Susanne
10:15 - 11:10	BODYBALANCE™	Spiritus	Granskog Ulrika

Söndag 8/1

16:00 - 16:55	BODYBALANCE™	Spiritus	Granskog Ulrika
16:00 - 16:55	Indoor Walking 55	Ignis	Kangas Isabell
16:00 - 16:55	Cykel 55	Inspiro	Backman Gunilla
16:00 - 16:55	BODYCOMBAT™	Terrasalen	Bengtsson Karin
17:00 - 17:55	BODYPUMP®	Terrasalen	Bengtsson Karin
18:00 - 18:55	Aqua	Baltiska	Adolfsson Evelina
19:00 - 19:55	Zumba®	Terrasalen	Sjöstedt L Carina
19:15 - 19:55	Indoor Walking 40	Ignis	Adolfsson Evelina
20:00 - 20:30	CXWORX™	Terrasalen	Adolfsson Evelina