

Julschema IKSU sport



15 december 2011 - 8 januari 2012

Torsdag 15/12

07:00	Cykel 40	Ida Lund
07:00	Aqua	Sabina Lagemyr
07:45	BODYBALANCE™	Anna Bäckman
08:00	Indoor Walking – Starta lätt	Anna Strömbom
10:00	Mamma-baby	Johanna Johansson
10:00	Aqua	Jenny Röckner
11:00	Stepmuskel	Camilla Alm
11:15	BODYPUMP®	Niklas Boman
11:00	Aqua Power	Ida Rautila
15:30	Indoor walking 55	Camilla Bergenstråle
16:00	Aqua Power	Peter Boman
16:00	Cykel 55	Sara Sandström
16:45	Core Control	Maria Olofsson
17:00	Cykel 70	Elin Pettersson
17:00	BODYBALANCE™	Elin Johansson
17:15	Indoor Walking 40	Åsa Hallefors
17:20	Step Dance	Maria Olofsson
18:00	Punch Out	Magnus Andersson
18:15	Cykel 55	Pernilla Holmberg
18:15	BODYCOMBAT®	Cristine Skogastierna
18:25	BODYPUMP®	Angelica Kny
19:15	CXWORX™	Angelica Kny
19:15	Cardio	Sara/Linda
19:20	Yoga 90	Carola Lindberg
19:15	Indoor walking 55	Linda Eriksson
19:25	BODYPUMP®	Cristine Skogastierna
19:30	Aqua	Gustav Lindskog
20:15	Zumba®	Eivor Ferry

Fredag 16/12

07:00	Cykel 40	Elvira Johansson
07:00	Indoor walking 40	Camilla Bergenstråle
07:45	Core Control	Lisa Bjurdamm
09:00	Aqua	Linda Hermansson
11:00	Aqua	Lisa Bjurdamm
11:15	BODYPUMP®	Johanna Johansson
11:15	Gympa 1	Fia Magnusson
11:15	BODYBALANCE™	Evy Andersson
11:15	Indoor Walking 40	Åsa Burwall
12:15	Stepmuskel	Ullis Lundberg
12:15	Cykel 55	Therese Wadebeck
12:15	Pilates	Åsa Burwall
15:30	Cykel 40	Lina Lundquist
16:00	Mjuk Yoga	Eva Söderström
16:00	BODYPUMP®	Linda Eriksson

16/12 forts...

16:00	BODYPUMP®	Linda Eriksson
16:00	Aqua Power	Peter Boman
16:15	Stepmuskel	Lovisa Forslund
16:15	Indoor Walking 55	Johan Frisk
17:15	Happening: CHAIRDANCE	Gäst: Sanna Ångquist
17:15	Gympa 3	Barbro Jonsson

Lördag 17/12

09:00	Cykel 55	Anette Egels
10:00	BODYBALANCE™	Anette Egels
10:00	Step Kondition	Evy Andersson
10:00	Cykel 55	Anna Clarevi
10:00	Familjegympa	Angelica Dahlström
10:00	Indoor Walking 40	Johan Frisk
10:15	Aqua	Johanna Lindberg
11:00	Juniorgympa	Angelica Dahlström
11:05	Yoga	Pernilla Holmberg
11:00	Zumba®	Carina Sjöstedt-Lundberg
11:00	Cardio	Linda H/Ulrika A
11:15	BODYPUMP®	Martin Krook
11:00	Indoor Walking 55	Jennie Höber
15:30	BODYPUMP®	Niklas Boman
16:00	Streetdance	Mia Sundfors

Söndag 18/12

10:00	BODYPUMP®	Therese Björnfot
10:00	Indoor Walking 40	Christina Lindh
11:05	Cykel 55	Therese Björnfot
14:30	Aqua Power	Greta Själander
15:30	Gympa 2	Thomas Lindberg
16:00	BODYPUMP®	Emelie Boman
16:00	BODYBALANCE™	Clive Leddy
16:00	Total Training	Niklas Boman
16:15	Cykel 40	Greta Själander
16:15	Indoor Walking 55	Frida Olausson
16:30	BODYVIVE®	Camilla Alm
16:45	Total Training	Niklas Boman
17:00	BODYCOMBAT®	Martin Krook & Fredrik Strålberg
17:15	Yoga 90	Evy Andersson
17:15	Cykel 55	Emelie Boman
17:30	CXWORX™	Angelica Kny
18:15	Stepmuskel	Angelica Kny
18:45	Mjuk Yoga	Eva Söderström
19:15	Zumba®	Nina Stenberg
19:00	Punch Out	Fredrik Nordensson
19:40	Aqua	Gustav Lindskog

Måndag 19/12

09:00	Aqua	Sabina Lagemyr
11:00	Aqua	Anna Strömbom
11:15	Gympa 2	
11:15	Zumba®	Karina Nygren

19/12 forts....

12:15	Indoor Walking 40	Anna Strömbom
15:30	CXWORX™	Linda Eriksson
16:00	Indoor Walking 40	Elvira Johansson
16:00	BODYPUMP®	Erik Johansson
17:00	Afro (45)	Linda Pettersson
17:00	Cykel 70	Ida Lund
17:00	Yoga	Evy Andersson
17:00	Aqua Power	Greta Själander
17:00	Stepmuskel	Nina Hansson
17:05	BODYPUMP®	Barbro Jonsson
17:45	Core Control	Linda Pettersson
18:00	Indoor walking 55	Johan Frisk
18:15	Aerobic Dance	Maria Olofsson
18:15	Fysträning	Barbro Jonsson
18:15	Cykel 40	Anna Clarevi
19:00	Cykel 55	Emelie Boman
19:00	Aqua Power	Evelina Sandelin
19:00	Pilates	Sara Sandström
19:15	BODYCOMBAT®	Mia Sundfors
19:15	BODYPUMP®	Eivor Ferry
20:15	Zumba®	Nina Stenberg
20:15	BODYBALANCE™	Niklas Boman

Tisdag 20/12

07:00	Cykel 40	Sara Johansson
07:45	CXWORX™	Cristine Skogastierna
08:00	Starta Lätt Aqua	Lisa Bjurdamm
09:00	Aqua	Linda Hokka
11:15	BODYPUMP®	Camilla Alm
11:15	Cykel 40	Ida Rautila
11:15	Mjuk Yoga	Elvira Johansson
11:30	Aqua	Lisa Bjurdamm
16:00	Gympa 2	Ewa-Carin Sehlstedt
16:00	BODYPUMP®	Erik Johansson
16:15	Cykel 40	Anette Egels
17:00	BODYBALANCE™	Maggan Wåhlin
17:00	Stepmuskel	Lina Lundquist
17:00	Cykel 55	Lena Berggren
17:00	Core Control	Anette Egels
18:00	Yoga 70	Lena Berggren
18:05	BODYPUMP®	Lena Lundquist
18:15	Cardio	Linda Hokka
18:15	Indoor Walking 40	Anna Clarevi
19:00	Cykel 55	Anna Clarevi
19:00	Aqua Box	Greta Själander
19:00	BODYCOMBAT®	Cristine Skogastierna
19:15	Zumba®	Nina Stenberg
19:30	Indoor Walking 55	Frida Olausson

Onsdag 21/12

07:00	Cykel 40	Ida Lund
07:00	Yoga	Linda Kärrman

21/12 forts...

09:00	Aqua	Therese Bäckström
11:00	Indoor Walking 40	Åsa Hallefors
11:15	BODYPUMP®	Anna-Karin Hammar
11:30	Aqua	Jeanette Lundmark
11:45	CXWORX™	Åsa Hallefors
16:00	Indoor walking 55	Jennie Höber
16:00	Zumba®	Nina Hansson
17:00	BODYVIVE®	Åsa Burvall
17:00	Cykel 40	Barbro Jonsson
17:00	BODYBALANCE™	Pernilla Homberg
17:05	BODYPUMP®	Josefine Echeverri
18:00	Indoor walking 55	Karin Cahier
18:00	Total Training	Oskar Tollknäpper
18:10	BODYPUMP®	Angelica Kny
18:15	Gympa 3	Barbro Jonsson
19:00	Yoga	Carola Lindberg
19:00	Cykel 55	Elvira Johansson
19:00	Aqua Power	Evelina Sandelin
19:15	Afro (45)	Sofia Lundberg

Torsdag 22/12

07:00	Cykel 40	Jenny Röckner
08:00	Indoor Walking – Starta lätt	Anna Strömbom
10:00	Aqua	Jenny Röckner
11:15	BODYPUMP®	Camilla Alm
16:00	Cykel 55	Tomas Hjärtström
16:00	Yoga	Lena Berggren
17:00	Aqua	Greta Själander
17:00	BODYBALANCE™	Anette Egels
17:15	Indoor Walking 40	Linda Pettersson
18:00	CXWORX™	Linda Eriksson
18:00	Punch Out	Fredrik Nordensson
18:15	BODYPUMP®	Angelica Kny
18:30	Cykel 40	Linda Eriksson
19:15	Indoor Walking 55	Linda Eriksson
19:25	BODYPUMP®	Clive Leddy
20:15	Zumba®	Eivor Ferry

Fredag 23/12

07:00	Indoor Walking 40	Jennie Höber
07:45	CXWORX™	Åsa Hallefors
11:15	Yoga – Julfrid	Pernilla Holmberg
12:15	Zumba®	Nina Stenberg
14:15	BODYPUMP®	Linda Eriksson
15:15	Cykel 55	Linda Eriksson

Lördag 24/12 JULAFTON - STÄNGT

Söndag 25/12 JULDAGEN

12:00	Yoga	Pernilla Holmberg
13:00	CXWORX™	Åsa Burvall
13:30	Cykel 55	Åsa Burvall

25/12 forts...

14:30	BODYPUMP®	Niklas & Emelie Boman
15:30	Zumba®	Nina Stenberg

Måndag 26/12 ANNANDAGEN

12:15	Zumba®	Lovisa Forslund
13:30	BODYPUMP®	Angelica Kny
14:30	Cykel 55	Gäst:Sanna Bergenheim
15:30	CXWORX™	Angelica Kny
16:00	Indoor Walking 40	Maggan Wåhlin
17:00	BODYBALANCE™	Niklas Boman

Tisdag 27/12

09:00	Aqua	Katrin Resolut
11:15	BODYPUMP®	Camilla Alm
11:30	Aqua	Lisa Bjurdamm
12:15	Indoor Walking 40	Gunilla Backman
16:00	Gympa 2	Ewa-Carin Sehlstedt
16:15	Cykel 40	Josefine Echeverri
17:00	BODYBALANCE™	Maggan Wåhlin
17:00	Stepmuskel	Linnéa Tarberg
17:00	CXWORX™	Linda Eriksson
17:00	Indoor Walking 40	Jennie Höber
18:00	Cykel 55	Emelie Boman
18:05	BODYPUMP®	Lena Lundquist
19:00	Yoga 70	Carola Lindberg
19:00	BODYCOMBAT®	Niklas Boman
19:15	Zumba®	Nina Stenberg

Onsdag 28/12

09:00	Aqua	Lisa Bjurdamm
11:15	BODYPUMP®	Anna-Karin Hammar
11:30	Aqua	Jeanette Lundmark
16:00	Cykel 55	Gäst: Jenny Malmhäll
16:00	Yoga	Lena Berggren
16:30	CXWORX™	Åsa Burwall
17:00	Indoor Walking 40	Karin Cahier
17:05	BODYPUMP®	Barbro Jonsson
18:00	BODYBALANCE™	Maggan Wåhlin
18:15	Gympa 3	Barbro Jonsson
18:00	Indoor walking 55	Linda Eriksson
19:00	Cykel 55	Tomas Hjærtström
19:00	Aqua Power	Anna Nordin
19:15	Stepmuskel	Lovisa Forslund

Torsdag 29/12

07:00	Cykel 40	Ida Lund
10:00	Aqua	Lisa Bjurdamm
11:15	BODYPUMP®	Camilla Alm
16:00	Cykel 55	Sara Sandström
16:00	Yoga	Emelie Boman
16:00	Aqua	Jenny Röckner
17:00	Total Training	Niklas Boman

29/12 forts...

17:15	Indoor Walking 40	Åsa Hallefors
18:00	BODYBALANCE™	Niklas Boman
18:00	Punch Out	Fredrik Nordensson
18:15	Cykel 55	Linda Eriksson
18:15	BODYPUMP®	Angelica Kny
19:15	CXWORX™	Linda Eriksson
19:15	Indoor Walking 55	Karin Cahier
19:25	BODYPUMP®	Clive Leddy

Fredag 30/12

07:00	Indoor Walking 40	Jennie Höber
07:45	CXWORX™	Linda Eriksson
11:00	Aqua	Lisa Bjurdamm
11:15	BODYPUMP®	Lena Lundquist
12:15	Zumba®	Nina Stenberg
12:15	Pilates	Åsa Burwall
15:15	Cykel 55	Åsa Hallefors
16:15	CXWORX™	Åsa Hallefors

Lördag 31/12 NYÅRSAFTON - STÄNGT

Söndag 1/1 NYÅRSDAGEN

15:15	Cykel 55	Jenny Röckner
15:15	BODYPUMP®	Camilla Alm
16:30	Indoor Walking 55	Jenny Röckner
17:00	SH'BAM™ Premiär!	Evy Andersson & Eivor Ferry
17:00	Yoga	Frida Karlsson
17:45	CXWORX™	Angelica Kny

Måndag 2/1

11:00	Aqua	Johanna Johansson
11:15	Gympa 2	Ulrika Lundberg
11:15	Cykel 40	Karin Cahier
15:30	CXWORX™	Linda Eriksson
16:00	BODYBALANCE™	Anna Bäckman
16:00	Cykel 55	Linda Eriksson
16:00	BODYPUMP®	Erik Johansson
17:00	Indoor Walking 40	Maggan Wåhlin
17:00	Stepmuskel	Sofia Sehlstedt
17:00	Total Training	Oskar Tollknäpper
17:45	CXWORX™	Frida Olausson
18:15	SH'BAM™	Evy Andersson
18:15	Cykel 40	Lena Berggren
18:15	Gympa 3	Barbro Jonsson
19:00	Yoga	Lena Berggren
19:00	Aqua Power	Evelina Sandelin
19:00	Indoor Walking 55	Frida Olausson
19:15	BODYPUMP®	Eivor Ferry
20:15	Zumba®	Nina Hansson

Tisdag 3/1

07:00	Indoor Walking 40	Evelina Sandelin
-------	-------------------	------------------

3/1 forts...

07:45	CXWORX™	Linda Eriksson
11:15	BODYPUMP®	Camilla Alm
11:30	Aqua	Ida Rautila
16:00	Gympa 2	Ewa-Carin Sehlstedt
16:00	Indoor Walking 55	Jennie Höber
17:00	CXWORX™	Frida Olausson
17:00	Yoga 70	Evy Andersson
17:00	Aqua	Anna Strömbom
17:00	Stepmuskel	Linnéa Tarberg
18:05	BODYPUMP®	Lena Lundquist
18:15	Cykel 40	Josefin Echeverri
18:15	BODYBALANCE™	Maggan Wåhlin
19:00	Cykel 55	Karin Cahier
19:00	BODYCOMBAT®	Cristine Skogastierna
19:15	Zumba®	Lovisa Forslund

Onsdag 4/1

07:00	Cykel 40	Ida Lund
09:00	Aqua	Therese Bäckström
11:15	BODYBALANCE™	Anna Bäckman
11:15	BODYPUMP®	Anna-Karin Hammar
11:30	Aqua	Åsa Burwall
16:00	Indoor walking 55	Linda Eriksson
16:00	SH'BAM™	Karina Nygren
16:45	CXWORX®	Cristine Skogastierna
17:00	BODYBALANCE™	Sofia Lundberg
17:05	BODYPUMP®	Barbro Jonsson
17:15	Cykel 40	Cristine Skogastierna
18:00	Total Training	Oskar Tollknäpper
18:00	Indoor Walking 55	Karin Cahier
18:15	Afro (45)	Sofia Lundberg
19:00	Cykel 55	Tomas Hjærtström
19:00	Yoga	Emelie Boman
19:15	Stepmuskel	Nina Hansson

Torsdag 5/1 TRETTONDAGSAFTON

07:00	Indoor Walking 40	Linda Eriksson
07:45	CXWORX™	Linda Eriksson
11:15	BODYBALANCE™	Anna Bäckman
12:15	Cykel 55	Ida Lund
13:15	Zumba®	Nina Stenberg
14:15	BODYPUMP®	Angelica Kny
15:15	Indoor Walking 55	Jennie Höber
16:00	Aqua	Angelica Dahlström
16:00	Cykel 55	Lena Berggren
17:00	Yoga	Frida Karlsson

Fredag 6/1 TRETTONDAGEN

12:15	BODYPUMP®	Josefine Echeverri
13:15	Step/Styrka	Karin Bengtsson
14:15	Indoor Walking 40	Maggan Wåhlin
15:00	CXWORX®	Cristine Skogastierna

6/1 forts...

15:00	Cykel 55	Lena Berggren
16:00	Cykel 40	Josefine Echeverri
16:00	Yoga	Lena Berggren
16:00	BODYPUMP®	Cristine Skogastierna
17:00	Indoor Walking 55	Åsa Hallefors
17:00	Mjuk Yoga	Eva Söderström
17:15	SH'BAM™	Sara Sandström

Lördag 7/1

10:00	BODYBALANCE™	Anette Egels
10:00	Cykel 55	Åsa Hallefors
10:00	Stepmuskel	Evy Andersson
11:00	Zumba®	Nina Stenberg
11:00	IndoorWalking 55	Linda Pettersson
11:00	CXWORX™	Åsa Hallefors
11:00	Yoga	Lena Berggren
11:15	BODYPUMP®	Karin Bengtsson
15:30	BODYPUMP®	Niklas Boman
16:35	Cykel 55	Tomas Hjærtström

Söndag 8/1

10:00	BODYPUMP®	Lena Lundquist
11:00	Cykel 55	Ida Lund
14:30	Aqua Zumba	Anna Nordin
15:00	BODYBALANCE™	Sofia Lundberg
15:30	Gympa 2	Thomas Lindberg
16:00	SH'BAM™	Eivor Ferry
16:00	BODYPUMP®	Emelie Boman
16:00	Total Training	Niklas Boman
16:15	Indoor Walking 55	Karin Cahier
16:45	Total Training	Niklas Boman
17:10	BODYCOMBAT®	Angelica Dahlström
17:15	Cykel 55	Emelie Boman
17:15	Yoga 90	Carola Lindberg
17:30	CXWORX™	Angelica Kny
18:15	Stepmuskel	Angelica Kny
19:15	Zumba®	Nina Stenberg

Med reservation för ev ändringar i schemat. För aktuellt schema och bokning www.iksu.se
För aktuellt schema och platsbokning besök www.iksu.se eller ring oss på tel 090-170810.