

Gruppträning hösten 2011

5 september - 11 december



Måndag

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
18:00 - 18:30	Core Control	Spiritus	Wirsén Sarah
18:15 - 19:10	Aerobic	Terrasalen	Hedin Anna-Karin
18:30 - 19:25	Indoor Walking 55	Ignis	Cahier Anna
18:30 - 19:25	Bodybalance	Spiritus	Berglund Ylva
18:30 - 19:25	Cykel 55	Inspiro	Lestander Jessica
19:00 - 19:55	Aqua	Baltiska	Helgesson Maud
19:15 - 20:10	Zumba	Terrasalen	Hedin Anna-Karin
19:30 - 20:10	Indoor Walking 40	Ignis	Hjelte Cecilia
19:30 - 20:30	Yoga	Spiritus	Berglund Ylva
19:45 - 21:00	Cykel-BP 75	Inspiro	Brännström Karin
20:15 - 21:00	Bodypump 45	Terrasalen	Brännström Karin

Tisdag

12:00 - 12:40	Cykel 40	Inspiro	Kangas Isabell
16:30 - 17:25	Aqua	Baltiska	Burwall Åsa
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 - 19:25	Indoor Walking 55	Ignis	Backman Gunilla
18:30 - 19:40	Yoga 70	Spiritus	Kärrman Linda
19:20 - 20:00	Cykel 40	Inspiro	Stattin Susanne
19:30 - 20:25	Bodypump	Terrasalen	Eliasson Maria
20:00 - 20:30	Core Control	Spiritus	Karlsson Malin
20:30 - 21:25	Zumba	Spiritus	Karlsson Malin

Onsdag

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
16:00 - 16:40	Indoor Walking 40	Ignis	Röckner Jenny
17:15 - 17:55	Total Training*	Terrasalen	Jönsson Alexandra
18:00 - 18:30	Core Control	Spiritus	Stattin Susanne
18:00 - 18:55	Cykel 55	Inspiro	Berglund Ylva
18:00 - 18:55	Stepmuskel	Terrasalen	Westman Kicki
18:30 - 19:25	Aqua Power	Baltiska	Lindberg Elin
18:30 - 19:25	Zumba	Spiritus	Sjöstedt L Carina
18:45 - 19:40	Indoor Walking 55	Ignis	Stattin Susanne
19:00 - 19:55	Bodypump	Terrasalen	Munkholm Michaela
19:40 - 20:35	Bodybalance	Spiritus	Sjöstedt L Carina
20:00 - 20:55	Power Pace	Terrasalen	Forsberg Johanna

*= passet ej fast för terminen

Torsdag

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
17:00 - 17:55	Pilates Cirkel	Terrasalen	Burwall Åsa
17:15 - 17:55	Cykel 40	Inspiro	Brännström Karin
17:30 - 18:25	Aqua	Baltiska	Hjelte Cecilia
18:00 - 18:55	Bodypump	Terrasalen	Brännström Karin
18:30 - 19:00	Core Control	Spiritus	Karlsson Maria
18:45 - 19:40	Indoor Walking 55	Ignis	Hjelte Cecilia
19:00 - 19:55	Bodybalance	Spiritus	Hörnqvist Jeanette
19:00 - 19:55	Cykel 55	Inspiro	Karlsson Maria
19:00 - 19:55	Stepmuskel	Terrasalen	Backman Lena
20:00 - 20:40	Indoor Walking 40	Ignis	Karlsson Malin
20:10 - 20:50	Total Training	Terrasalen	Jönsson Alexandra
20:15 - 21:15	Yoga Bas	Spiritus	Edenor Susanne

Fredag

07:15 - 07:55	Cykel 40	Inspiro	Stattin Susanne
11:00 - 11:45	Aqua 45	Baltiska	Bäckström Therese
11:15 - 11:55	Indoor Walking 40	Ignis	Hallefors Åsa
12:00 - 12:40	Cykel 40	Inspiro	Bäckström Therese
13:00 - 13:55	Bodybalance	Spiritus	Forsmark Marlene
15:00 - 15:55	Indoor Walking 55	Ignis	Lindh Christina
16:00 - 16:55	Zumba	Terrasalen	Backman Lena
16:00 - 16:55	Aqua Power	Baltiska	Angelica D/rullande

Lördag

09:00 - 10:00	Yoga	Spiritus	Edenor Susanne
09:15 - 09:55	Cykel 40	Inspiro	Stattin Susanne
09:15 - 09:55	Indoor Walking 40	Ignis	Lindh Christina
09:30 - 10:15	Aqua 45	Baltiska	Hjelte Cecilia
10:00 - 10:55	Bodypump	Terrasalen	Stattin Susanne
10:15 - 11:10	Bodybalance	Spiritus	Hörnqvist Jeanette
11:00 - 11:55	Stepmuskel	Terrasalen	Cahier Anna

Söndag

16:00 - 16:55	Bodybalance	Spiritus	Granskog Ulrika
16:00 - 16:55	Indoor Walking 55	Ignis	Kangas Isabell
16:15 - 17:10	Bodypump	Terrasalen	Munkholm Michaela
17:30 - 18:25	Cykel 55	Inspiro	Backman Gunilla
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