

# Gruppträning hösten 2011

5 september – 11 december

## AEROBIC/STEP/MUSKEL

<b>Måndag</b>			
17:00 - 17:55	Stepmuskel	Aten	Tarberg Linnea
18:10 - 19:05	Aerobic Dance	Paris	Olofsson Maria
18:10 - 19:05	Stepmuskel	Aten	Pettersson Elin
<b>Tisdag</b>			
17:00 - 17:55	Stepmuskel	Aten	Anderson Filippa
18:00 - 18:55	Muskel	Aten	Pettersson Elin
19:00 - 19:55	Step Bas	Aten	Sehlstedt Ewa-Carin
20:00 - 20:55	Stepmuskel	Aten	Forslund Lovisa
<b>Onsdag</b>			
16:15 - 17:10	Step Kondition	Aten	Andersson Evy
19:00 - 19:55	Aerobic Dance	Aten	Sandström Sara
20:00 - 20:55	Stepmuskel	Aten	Hansson Nina
<b>Torsdag</b>			
11:00 - 11:55	Stepmuskel	Aten	Alm Camilla
17:15 - 18:10	Stepmuskel	Aten	Lövqvist Samantha
17:20 - 18:15	Step Dance	Paris	Olofsson Maria
19:15 - 20:10	Stepmuskel	Aten	Larsson Nicolina
<b>Fredag</b>			
12:15 - 13:10	Stepmuskel	Aten	Lundberg Ulrika
16:15 - 17:10	Stepmuskel	Aten	Lundqvist Lina
17:15 - 18:10	Aerobic Dance	Aten	Pettersson Elin
<b>Lördag</b>			
10:00 - 10:55	Step Kondition	Aten	Holmberg Pernilla
16:00 - 16:55	Streetdance	Aten	Sundfors Mia
<b>Söndag</b>			
16:10 - 17:05	Step Dance	Aten	Pettersson Elin
18:15 - 19:10	Stepmuskel	Aten	Kny Angelica

## AFRO®/FREEPOWER®/ZUMBA®

<b>Måndag</b>			
11:15 - 12:10	Zumba	Aten	Nygren Karina
17:00 - 17:45	Afro (45)	Rom	Pettersson Linda
20:15 - 21:10	Zumba	Aten	Hansson Nina
<b>Tisdag</b>			
16:15 - 17:00	Afro (45)	Aten	Lundström Ulrica
18:00 - 18:45	Afro (45)	Rom	Lundberg Sofia
19:15 - 20:10	Zumba	Paris	Larsson Nicolina
<b>Onsdag</b>			
12:15 - 13:10	Zumba	Aten	Lindberg Elin
17:15 - 18:00	Afro (45)	Aten	af Bjerkén Sara
18:00 - 18:55	Zumba	Aten	Tarberg Linnea
<b>Torsdag</b>			
16:00 - 16:45	Afro (45)	Aten	Anderson Filippa
17:00 - 17:55	Zumba	Rom	Lindberg Elin
19:20 - 20:15	Freepower	Lissabon	Rullande
20:15 - 21:10	Zumba	Aten	Ferry Eivor
<b>Fredag</b>			
11:00 - 11:45	Afro (45)	Aten	Nygren Karina
<b>Lördag</b>			
11:00 - 11:55	Zumba	Aten	Forslund Lovisa
<b>Söndag</b>			
19:15 - 20:10	Zumba	Aten	Hedin Anna-Karin

## AQUA

<b>Måndag</b>			
07:00 - 07:45	Aqua	Bottenviken	Resolut Katrin
09:00 - 09:55	Aqua	Bottenviken	Wadebeck Therese
10:00 - 10:55	Aqua	Bottenviken	Bjurdam Lisa
11:00 - 11:55	Aqua Power	Bottenviken	Strömbom Anna
17:00 - 17:55	Aqua	Bottenviken	Höber (fd Walker) Jennie
18:00 - 18:55	Aqua	Bottenviken	Dahlström Angelica
19:00 - 19:55	Aqua Power	Bottenviken	Adolfsson Evelina
<b>Tisdag</b>			
09:00 - 10:15	Aqua + mind	Bottenviken	Wadebeck Therese
11:30 - 12:25	Aqua	Bottenviken	Tengman Eva
17:00 - 17:55	Aqua	Bottenviken	Björnfot Therese
18:00 - 18:55	Aqua	Bottenviken	Lindberg Johanna
19:00 - 19:55	Aqua Box	Bottenviken	Själänder Greta
<b>Onsdag</b>			
09:00 - 09:55	Aqua	Bottenviken	Bäckström Therese
11:30 - 12:25	Aqua	Bottenviken	Lundmark Jeanette
17:00 - 18:00	Aqua Cirkel	Bottenviken	Lundell Sara
19:00 - 19:55	Aqua Zumba	Bottenviken	Nordin Anna
20:00 - 20:55	Aqua Power	Bottenviken	Nordin Anna
<b>Torsdag</b>			
07:00 - 07:45	Aqua	Bottenviken	Hägglund Hanna
10:00 - 10:55	Aqua	Bottenviken	Röckner Jenny
11:00 - 11:55	Aqua	Bottenviken	Rautila Ida
16:00 - 16:55	Aqua Power	Bottenviken	Boman Peter
19:30 - 20:25	Aqua	Bottenviken	Lindskog Gustav
<b>Fredag</b>			
09:00 - 09:55	Aqua	Bottenviken	Hermansson Linda
11:00 - 11:55	Aqua	Bottenviken	Bjurdam Lisa
12:30 - 13:25	Aqua	Bottenviken	Rautila Ida
16:00 - 16:55	Aqua Power	Bottenviken	Boman Peter
<b>Lördag</b>			
10:15 - 11:10	Aqua	Bottenviken	Thomas Susanne
16:00 - 16:55	Aqua	Bottenviken	Rengstad Maria
<b>Söndag</b>			
14:30 - 15:25	Aqua Power	Bottenviken	Nordin Anna
19:40 - 20:35	Aqua	Bottenviken	Lindskog Gustav

## BODYCOMBAT®/PUNCH OUT

<b>Måndag</b>			
18:15 - 19:10	Punch Out	Rom	Ohlsson Sebastian
19:15 - 20:15	Bodycombat	Aten	Sundfors Mia
<b>Tisdag</b>			
19:00 - 20:00	Bodycombat	Rom	Boman Niklas
20:00 - 21:00	Punch Out	Rom	Salo Juha
<b>Onsdag</b>			
17:00 - 18:00	Punch Out	Rom	Hjärtström Tomas
17:05 - 18:05	Bodycombat	Paris	Krook Martin
<b>Torsdag</b>			
18:00 - 19:00	Punch Out	Rom	Andersson Magnus
18:15 - 19:15	Bodycombat	Aten	Skogastierna Cristine
<b>Fredag</b>			
15:00 - 16:00	Bodycombat	Aten	Törnquist Felicia
<b>Söndag</b>			
17:10 - 18:10	Bodycombat	Aten	Stråberg Fredrik

## BODYBALANCE™/PILATES/YOGA

<b>Måndag</b>			
16:00 - 16:55	Bodybalance	Lissabon	Nilsson Johanna
17:00 - 17:55	Yoga	Lissabon	Cassel Ulrika
18:00 - 18:55	Bodybalance	Lissabon	Nyrén Rakel
19:00 - 19:55	Pilates	Lissabon	Sandström Sara
20:00 - 21:10	Yoga 70	Lissabon	Berggren Lena
20:15 - 21:10	Bodybalance	Rom	Boman Niklas
<b>Tisdag</b>			
11:15 - 12:10	Mjuk Yoga	Lissabon	Johansson Elvira
16:00 - 16:55	Pilates	Lissabon	Tengman Eva
17:00 - 17:55	Bodybalance	Lissabon	Johansson Elin
18:00 - 19:10	Yoga 70	Lissabon	Åkerlind Ida
19:15 - 20:10	Bodybalance	Lissabon	Wåhlin Margareta
20:15 - 21:10	Bodybalance	Lissabon	Åkergården Elin
<b>Onsdag</b>			
07:00 - 07:55	Yoga	Lissabon	Kärrman Linda
11:15 - 12:10	Bodybalance	Lissabon	Bäckman Anna
12:15 - 13:10	Pilates Cirkel	Lissabon	Burwall Åsa
16:00 - 16:55	Yoga	Lissabon	Amonsson Danielle
17:00 - 17:55	Bodybalance	Lissabon	Boman Niklas
18:00 - 18:55	Pilates Bas	Lissabon	Hermansson Karolina
19:00 - 19:55	Yoga	Lissabon	Hermansson Karolina
20:00 - 20:55	Bodybalance	Lissabon	Holmberg Pernilla
<b>Torsdag</b>			
07:45 - 08:40	Bodybalance	Lissabon	Bäckman Anna
16:00 - 16:55	Yoga	Lissabon	Amonsson Danielle
17:00 - 17:55	Bodybalance	Lissabon	Egels Anette
19:20 - 20:50	Yoga 90	Lissabon	Lindberg Carola
19:45 - 20:40	Bodybalance	Rom	Krook Martin
<b>Fredag</b>			
07:45 - 08:40	Yoga	Lissabon	Johansson Elvira
11:15 - 12:10	Bodybalance	Lissabon	Andersson Evy
12:15 - 13:10	Pilates	Lissabon	Burwall Åsa
16:00 - 16:55	Mjuk Yoga	Lissabon	Söderström Eva
17:00 - 17:55	Bodybalance	Lissabon	Amonsson Danielle
<b>Lördag</b>			
10:00 - 10:55	Bodybalance	Rom	Egels Anette
10:00 - 10:55	Pilates Cirkel	Lissabon	Hermansson Karolina
11:05 - 12:00	Yoga	Lissabon	Holmberg Pernilla
16:30 - 18:00	Yoga 90	Lissabon	Berggren Lena
<b>Söndag</b>			
15:00 - 15:55	Bodybalance	Lissabon	Pettersson Elin
16:05 - 17:00	Bodybalance	Lissabon	Leddy Clive
17:10 - 18:40	Yoga 90	Lissabon	Andersson Evy
18:45 - 19:40	Mjuk Yoga	Lissabon	Söderström Eva

## BODYPUMP®

<b>Måndag</b>			
11:15 - 12:15	Bodypump	Paris	Lundqvist Lena
16:00 - 17:00	Bodypump	Paris	Krook Martin
17:05 - 18:05	Bodypump	Paris	Jonsson Barbro
19:15 - 20:15	Bodypump	Paris	Ferry Eivor
<b>Tisdag</b>			
11:15 - 12:15	Bodypump	Paris	Alm Camilla
16:00 - 17:00	Bodypump	Paris	Johansson Erik
17:15 - 18:45	BP-Cykel 90 min	Paris	Jonsson Barbro
18:05 - 19:05	Bodypump	Paris	Hed Lisa
<b>Onsdag</b>			
11:15 - 12:15	Bodypump	Paris	Hammar Anna-Karin
16:00 - 17:00	Bodypump	Paris	Johansson Sara
18:10 - 19:10	Bodypump	Paris	Kny Angelica
20:00 - 21:00	Bodypump	Paris	Johansson Elin
<b>Torsdag</b>			
11:15 - 12:15	Bodypump	Paris	Boman Niklas
16:00 - 17:00	Bodypump	Paris	Törnquist Felicia
18:25 - 19:25	Bodypump	Paris	Echeverri Josefina
19:25 - 20:25	Bodypump	Paris	Skogastierna Cristine
<b>Fredag</b>			
11:15 - 12:15	Bodypump	Paris	Hed Lisa
13:15 - 14:25	BP-cykel 70 min	Paris	Johansson Johanna
16:00 - 17:00	Bodypump	Paris	Eriksson Linda
17:05 - 18:05	Bodypump	Paris	Johansson Elin
<b>Lördag</b>			
11:15 - 12:15	Bodypump	Paris	Krook Martin
15:30 - 16:30	Bodypump	Paris	Boman Niklas
<b>Söndag</b>			
10:00 - 11:00	Bodypump	Paris	Björnfot Therese
15:00 - 16:00	Bodypump	Paris	Leddy Clive
16:05 - 17:05	Bodypump	Paris	Wiberg Emelie
<b>CORE CONTROL/CXWORX™</b>			
<b>Måndag</b>			
16:15 - 16:45	Core Control	Rom	Pettersson Linda
17:45 - 18:15	Core Control	Rom	Pettersson Linda
<b>Tisdag</b>			
07:45 - 08:15	CXWORX	Aten	Skogastierna Cristine
17:00 - 17:30	Core Control	Rom	Egels Anette
17:30 - 18:00	CXWORX	Rom	Hallefors Åsa
<b>Onsdag</b>			
11:45 - 12:15	CXWORX	Aten	Alm Camilla
16:30 - 17:00	Core Control	Rom	Åkerlind Ida
19:15 - 19:45	Core Control	Paris	Nyrén Rakel
<b>Torsdag</b>			
16:45 - 17:15	Core Control	Aten	Olofsson Maria
19:15 - 19:45	CXWORX	Rom	Krook Martin
<b>Fredag</b>			
07:45 - 08:15	Core Control	Rom	Bjurdamm Lisa
11:45 - 12:15	Core Control	Aten	Nygren Karina
16:15 - 16:45	Core Control	Rom	Brohlin Maria
<b>Lördag</b>			
10:30 - 11:00	Core Control	Paris	Själänder Greta
<b>Söndag</b>			
17:30 - 18:00	CXWORX	Rom	Lundqvist Lina

## CYKEL

### Måndag

11:15 - 11:55	Cykel 40	Madrid	Boman Peter
15:15 - 15:55	Cykel 40	Madrid	Bergenstråhle Camilla
16:00 - 16:55	Cykel 55	Madrid	Törnquist Felicia
17:00 - 18:10	Cykel 70	Madrid	Lund Ida
18:15 - 18:55	Cykel 40	Madrid	Clarevi Anna
19:00 - 19:55	Cykel 55	Madrid	Kalla Cecilia
20:00 - 20:55	Cykel 55	Madrid	Wiberg Emelie

### Tisdag

07:00 - 07:40	Cykel 40	Madrid	Johansson Sara
11:15 - 11:55	Cykel 40	Madrid	Rautila Ida
15:15 - 16:10	Cykel 55	Madrid	Hammar Anna-Karin
16:15 - 16:55	Cykel 40	Madrid	Egels Anette
17:00 - 17:55	Cykel 55	Madrid	Åkerlind Ida
19:05 - 20:00	Cykel 55	Madrid	Pettersson Elin
20:05 - 21:15	Cykel 70	Madrid	Bengtsson Per

### Onsdag

07:00 - 07:40	Cykel 40	Madrid	Wiberg Emelie
11:00 - 11:40	Cykel 40	Madrid	Burwall Anders
15:15 - 15:55	Cykel 40	Madrid	Burwall Åsa
16:00 - 16:55	Cykel 55	Madrid	Berggren Lena
17:00 - 17:40	Cykel 40	Madrid	Åkerlind Ida
18:00 - 18:55	Cykel 55	Madrid	Lund Ida
19:00 - 19:55	Cykel 55	Madrid	Johansson Elvira
20:00 - 20:55	Cykel 55	Madrid	Nyrén Rakel

### Torsdag

07:00 - 07:40	Cykel 40	Madrid	Kalla Cecilia
11:15 - 11:55	Cykel 40	Madrid	Hallefors Åsa
16:00 - 16:55	Cykel 55	Madrid	Sandström Sara
17:00 - 18:10	Cykel 70	Madrid	Pettersson Elin
18:15 - 19:10	Cykel 55	Madrid	Holmberg Pernilla
19:15 - 19:55	Cykel 40	Madrid	Cahier Karin

### Fredag

07:00 - 07:40	Cykel 40	Madrid	Johansson Elvira
12:15 - 13:10	Cykel 55	Madrid	Wadebeck Therese
15:30 - 16:10	Cykel 40	Madrid	Lundqvist Lina
16:15 - 16:55	Cykel 40	Madrid	Echeverri Josefine
17:00 - 17:55	Cykel 55	Madrid	Hjærtström Tomas

### Lördag

09:00 - 09:55	Cykel 55	Madrid	Egels Anette
10:00 - 10:55	Cykel 55	Madrid	Clarevi Anna
11:00 - 11:40	Cykel 40	Madrid	Själänder Greta
16:35 - 17:30	Cykel 55	Madrid	Leddy Clive

### Söndag

11:05 - 12:00	Cykel 55	Madrid	Björnfot Therese
16:30 - 17:10	Cykel 40	Madrid	Eriksson Linda
17:15 - 18:10	Cykel 55	Madrid	Wiberg Emelie
18:15 - 19:10	Cykel 55	Madrid	Lundqvist Lina

## INDOOR WALKING

### Måndag

12:15 - 12:55	Indoor Walking 40	Wien	Strömbom Anna
16:00 - 16:40	Indoor Walking 40	Wien	Johansson Elvira
18:00 - 18:55	Indoor Walking 55	Wien	Lindberg Elin
19:00 - 19:40	Indoor Walking 40	Wien	Clarevi Anna

### Tisdag

07:00 - 07:40	Indoor Walking 40	Wien	Adolfsson Evelina
13:15 - 14:10	Indoor Walking 55	Wien	Rautila Ida
17:30 - 18:10	Indoor Walking 40	Wien	Lundqvist Lina
19:30 - 20:25	Indoor Walking 55	Wien	Olausson Frida

### Onsdag

12:15 - 12:55	Indoor Walking 40	Wien	Hermansson Linda
16:00 - 16:55	Indoor Walking 55	Wien	Eriksson Linda
18:00 - 18:55	Indoor Walking 55	Wien	Clarevi Anna
19:00 - 19:40	Indoor Walking 40	Wien	Cahier Karin

### Torsdag

09:00 - 09:40	Indoor Walking 40	Wien	Hallefors Åsa
15:30 - 16:25	Indoor Walking 55	Wien	Bergenstråhle Camilla
17:15 - 17:55	Indoor Walking 40	Wien	Pettersson Linda
19:15 - 20:10	Indoor Walking 55	Wien	Eriksson Linda

### Fredag

07:00 - 07:40	Indoor Walking 40	Wien	Bergenstråhle Camilla
11:15 - 11:55	Indoor Walking 40	Wien	Burwall Åsa
16:15 - 17:10	Indoor Walking 55	Wien	Olausson Frida

### Lördag

10:00 - 10:40	Indoor Walking 40	Wien	
11:00 - 11:55	Indoor Walking 55	Wien	Höber (fd Walker) Jennie

### Söndag

10:00 - 10:40	Indoor Walking 40	Wien	Lindh Christina
16:15 - 17:10	Indoor Walking 55	Wien	Olausson Frida

**GYMPA/BODYVIVE®**
**Måndag**

11:15 - 12:15	Gympa 2	Rom	Lundberg Ulrika
16:00 - 16:55	BODYVIVE®	Aten	Burwall Åsa
19:15 - 20:10	Gympa 2	Rom	Dahlström Angelica

**Tisdag**

16:00 - 17:00	Gympa 2	Rom	Lundberg Ulrika
---------------	---------	-----	-----------------

**Onsdag**

11:15 - 12:15	Gympa 2	Rom	Aasa Ulrika
18:00 - 19:30	Järngympa	Rom	Barbro & Josefine
19:30 - 20:30	Gympa 2	Rom	Sehlstedt Ewa-Carin

**Torsdag**

12:15 - 13:10	BODYVIVE®	Aten	Röckner Jenny
16:00 - 17:00	Gympa 2	Rom	Strömbom Anna

**Fredag**

11:15 - 12:15	Gympa 1	Rom	Magnusson Fia
15:00 - 16:00	Gympa 2	Rom	Sehlstedt Ewa-Carin
17:15 - 18:15	Gympa 3	Rom	Jonsson Barbro

**Söndag**

15:30 - 16:30	Gympa 2	Rom	Lindberg Thomas
16:30 - 17:25	BODYVIVE®	Rom	Alm Camilla

**TOTAL TRAINING/FYSTRÄNING/  
CARDIO TRAINING**
**Måndag**

17:00 - 17:45	Total Training	Moskva	Rautila Ida
18:15 - 19:30	Fysträning	England	Jonsson Barbro

**Tisdag**

12:15 - 13:00	Total Training	Moskva	Strömwall Lina
18:15 - 19:15	Cardio Training	London	Aasa Ulrika

**Onsdag**

18:00 - 18:45	Total Training	Moskva	Tollknäpper Oskar
18:45 - 19:30	Total Training	Moskva	Tollknäpper Oskar

**Torsdag**

12:15 - 13:00	Total Training	Moskva	Tollknäpper Oskar
19:15 - 20:15	Cardio Training	London	Johansson Sara

**Fredag**

12:15 - 13:00	Total Training	Moskva	Westin Rookie
---------------	----------------	--------	---------------

**Lördag**

11:00 - 12:00	Cardio Training	London	Aasa Ulrika
---------------	-----------------	--------	-------------

**Söndag**

16:00 - 16:45	Total Training	Moskva	Niklas Boman
16:45 - 17:30	Total Training	Moskva	Niklas Boman