

Sommarschema 2023 - preliminärt

*) utomhus på konsträsplanen vid Björndammens Simhall/Fritidsgård

Vecka 26, 26 juni - 2 juli

måndag 26/6	tisdag 27/6	onsdag 28/6	torsdag 29/6	fredag 30/6	lördag 1/7	söndag 2/7
10:00 Jympa Camilla J	06:30 Iw distans 45 Malin J	11:30 Skivstång soft Charlotte B	06:30 Spin distans 45 Malin J	09:15 Cirkelgym Åsa T	09:30 Yoga 70 Graciela GM	16:30 Cirkelgym Anneli G
11:00 CG soft Charlotte B	17:00 Iw distans Graciela GM	17:00 Iw mello Heléne F & Susanne C	10:00 MF skivst soft Charlotte B	11:30 Iw distans Charlotte B	10:00 Jympa soft Lisa L	16:45 Jympa Linda J
17:00 Jympa Hanna F	17:00 Multifys soft Annika J & Marika F	17:00 Jympa soft Lisa L	11:00 Cirkelgym Anki L	16:30 CG Anna H		
17:45 Cirkelgym HIT Christina U	17:30 Cirkelgym Dennis M	17:30 Cirkelgym 45 Lotta S	17:00 Multifys soft Hillevi J	16:30 Jympa Camilla J		
18:00 Iw distans Charlotte B	17:30 Spin intervall Hans H	17:30 Yoga energy Soheila P	17:10 Skivstång int Linn A			
18:00 Multifys Pernilla N	17:45 Dans fusion Karolin A	18:00 Cirkelfys Sandra T	18:00 Cirkelgym Åsa T			
18:45 Yinyoga Stina W	18:00 Jympa Elna H	18:00 Multifys ute* Maria A	18:00 Coreflex soft Stina W			
18:45 Spin Grand P Mimmi H		18:15 Spin 45 Lotta S	18:30 Jympa Hanna F			
19:00 Jympa soft Marika F						

Vecka 27, 3-9 juli

måndag 3/7	tisdag 4/7	onsdag 5/7	torsdag 6/7	fredag 7/7	lördag 8/7	söndag 9/7
10:00 Jympa Elna H	06:30 lw distans 45 Malin J	11:30 Skivstång soft Charlotte B	06:30 Spin distans 45 Malin J	11:30 lw distans Pernilla Z	10:00 Jympa soft Lisa L	16:45 Cirkelfys Sandra T
11:00 CG soft Charlotte B	17:00 lw distans Graciela GM	17:00 Cirkelfys Klara L	10:00 Jympa Emma O	16:30 Jympa Camilla J		
17:00 Jympa Linn A	17:00 Multifys soft Annika J & Marika F	17:30 Cikelgym 45 Lotta S	11:00 Cirkelgym Anki L	16:45 Spin spurt Mimmi H		
17:45 Cirkelgym HIT Christina U	17:30 Cirkelgym Dennis M	17:30 Yoga energy Soheila P	17:10 Skivstång int Linn A			
18:00 lw distans Charlotte B	17:30 Spin intervall Hans H	18:00 lw spurt Maria A	17:30 lw spurt Pernilla Z			
18:00 Multifys Pernilla N	17:45 Dans fusion Karolin A	18:00 Jympa soft Lisa L	18:00 CG Åsa T			
18:45 Yinyoga Stina W	18:00 Jympa Camilla J	18:00 Jympa ute* Elna H	18:30 Jympa Hanna F			
18:45 Spin Grand P Mimmi H		18:15 Spin 45 Lotta S				
19:00 Jympa soft Linda J						

Vecka 28, 10-16 juli

måndag 10/7	tisdag 11/7	onsdag 12/7	torsdag 13/7	fredag 14/7	lördag 15/7	söndag 16/7
10:00 Jympa intensiv Åsa L	06:30 Iw distans 45 Malin J	11:30 Skivstång soft Charlotte B	06:30 Spin distans 45 Malin J	11:30 Iw distans Pernilla Z	10:00 Cirkelfys Klara L	16:45 Jympa Hanna F
17:00 Jympa Linn A	17:00 Multifys soft Annika J & Marika F	17:00 Cirkelfys Sandra T	10:00 Jympa Elna H	10:00 Jympa intensiv Åsa L		
17:30 Cirkelgym Anki L	17:45 Dans fusion Karolin A	17:30 Yoga energy Soheila P	17:00 Cirkelgym Anki L			
18:00 Iw distans Emma O	18:00 Cirkelgym Dennis M	17:30 Spin spurt Mimmi H	17:10 Skivstång int Linn A			
18:00 Multifys Pernilla N	18:00 Jympa Emma O	18:00 Jympa soft Marika F	17:30 Iw spurt Pernilla Z			
18:45 Spin GP Mimmi H		18:00 Multifys ute* Maria A				
		18:00 Iw intervall Susanne C				

Vecka 29, 17-23 juli

måndag 17/7	tisdag 18/7	onsdag 19/7	torsdag 20/7	fredag 21/7	lördag 22/7	söndag 23/7
10:00 Jympa Johan S	06:30 Iw distans 45 Malin J	17:00 Cirkelfys Klara L	10:00 Jympa intensiv Åsa L	11:30 Iw distans Johan S	10:00 Jympa Birgitta S	16:45 Skivstång Heléne F
17:00 Jympa Linn A	17:00 Multifys soft Annika J	17:30 Yoga energy Soheila P	17:00 Cirkelgym Anki L	16:30 Jympa Hanna F		
17:30 Cirkelgym Anki L	17:30 Spin play digitalt	18:00 Multifys ute* Annika J	17:10 Skivstång int Linn A			
17:30 Iw spurt Pernilla Z	18:00 Cirkelgym Dennis M	18:00 Iw distans Pernilla Z	18:00 Spin intervall Malin J			
18:00 Cirkelfys Klara L	18:00 Jympa Birgitta S	18:00 Jympa Johan S				

Vecka 30, 24-30 juli

måndag 24/7	tisdag 25/7	onsdag 26/7	torsdag 27/7	fredag 28/7	lördag 29/7	söndag 30/7
10:00 MF skivst soft Mats J	17:30 Spin intervall Hans H	17:30 lw Grand Prix Heléne F	10:00 Multifys soft Charlotte B	11:30 lw distans Heléne F	10:00 Multifys Anna S	16:45 Jympa Birgitta S
17:00 Jympa Linn A	18:00 lw distans Charlotte B	17:30 Jympa Hanna F	17:00 Cirkelgym Anki L	16:30 Jympa intensiv Åsa L		
17:30 Cirkelgym Anki L	18:00 Jympa Birgitta S	18:00 Cirkelgym Lotta S	17:10 Skivstång int Linn A			
18:00 Multifys skiv Anna S		18:00 Multifys ute* Anna S	18:00 Spin distans 45 Lotta S			

Vecka 31, 31juli-6 augusti

måndag 31/7	tisdag 1/8	onsdag 2/8	torsdag 3/8	fredag 4/8	lördag 5/8	söndag 6/8
10:00 MF skivst soft Mats J	17:00 Skivstång Heléne F	17:00 Cirkelfys Sandra T	10:00 Multifys Pernilla N	11:30 lw distans Heléne F	10:00 Cirkelfys Sandra T	16:45 Jympa Hanna F
17:00 Jympa Elna H	17:30 Spin intervall Hans H	18:00 lw intervall Susanne C	17:00 Cirkelgym Anki L	16:30 Jympa		
17:15 lw Grand Prix Heléne F	18:00 Cirkelgym Christina U	18:00 Jympa ute* Elna H	17:30 Multifys skiv Anna S			
17:45 Cirkelgym Christina U	18:00 Coreflex Susanne C		18:00 Spin play digitalt			
18:00 Multifys Pernilla N	18:00 Jympa Hanna F					

Vecka 32, 7-13 augusti

måndag 7/8	tisdag 8/8	onsdag 9/8	torsdag 10/8	fredag 11/8	lördag 12/8	söndag 13/8
10:00 Jympa Johan S	17:00 Skivstång Heléne F	17:00 Cirkelfys Sandra T	10:00 Jympa Emma O	11:30 lw distans Johan S	10:00 Jympa soft Lisa L	16:45 Jympa Birgitta S
17:00 Jympa Emma O	17:30 lw distans Stina W	18:00 lw intervall Susanne C	17:00 Cirkelgym Anki L	16:30 Jympa intensiv Åsa L		
17:15 lw Grand Prix Heléne F	17:30 Spin play digitalt	18:00 Multifys ute* Hillevi J	17:30 Cirkelfys 40 Sandra T	16:45 Spin spurt Mimmi H		
18:00 Multifys Pernilla N	18:00 Cirkelgym Anna H	18:00 Jympa soft Lisa L	18:30 Jympa Hanna F			
18:45 Spin Grand P Mimmi H	18:00 Jympa Birgitta S					
	18:00 Jympa Birgitta S					

Vecka 33, 14-20 augusti

måndag 14/8	tisdag 15/8	onsdag 16/8	torsdag 17/8	fredag 18/8	lördag 19/8	söndag 20/8
10:00 Jympa Johan S	17:00 lw distans Graciela GM	17:00 Cirkelfys Klara L	10:00 Jympa Johan S	11:30 lw distans Pernilla Z	09:30 Yoga 70 Graciela GM	10:00 Cirkelfys 40 Sandra T
17:00 Jympa Emma O	17:00 Multifys soft Annika J & Marika F	17:30 Cirkelgym Anna H	17:00 Multifys soft Magdalena L	16:30 Cirkelgym Anna H	10:00 Cirkelgym Marie B	11:00 Jympa Elna H
17:45 Cirkelgym HIT Christina U	17:30 Cirkelgym Dennis M	18:00 lw intervall Susanne C	17:10 Skivstång int Heléne F	16:30 Jympa intensiv Åsa L	10:00 Jympa soft Lisa L	16:30 Cirkelgym Anneli G
18:00 lw intervall Susanne C	17:30 Spin flow Marita M	18:00 Jympa ute* Linda J	17:30 lw spurt Maria A			16:45 Jympa Linda J
18:00 Multifys Pernilla N	18:00 Jympa Birgitta S	18:00 Jympa soft Lisa L	18:00 Cirkelgym Åsa T			
18:45 Yinyoga Stin W		18:15 Cirkelgym Marie B	18:00 Coreflex soft Anneli G			
18:45 Spin Grand P Mimmi H			18:15 Spin intervall Marita M			
19:00 Jympa soft Linda J			18:30 Jympa Hanna F			

Vecka 34, 21-27 augusti

måndag 21/8	tisdag 22/8	onsdag 23/8	torsdag 24/8	fredag 25/8	lördag 26/8	söndag 27/8
10:00 Jympa Johan S	06:30 lw distans 45 Malin J	17:00 Cirkelfys Sandra T	06:30 Spin distans 45 Malin J	09:15 Cirkelgym Åsa T	09:15 lw spurt Pernilla Z	09:15 Spin distans 45 Malin J
17:00 Jympa Emma O	17:00 lw distans Graciela GM	17:30 Cirkelgym Spin Lotta S	10:00 Jympa Lisa L	11:30 lw distans Pernilla Z	09:30 Yoga 70 Graciela GM	10:00 Cirkelfys 40 Klara L
17:15 lw spurt Maria A	17:00 Multifys soft Annika J & Marika F	18:00 lw intervall Susanne C	17:00 Multifys soft Magdalena L	16:30 Cikelgym Anna H	10:00 Cirkelgym Anna H	11:00 Jympa Elna H
17:30 Dans fusion Karolin A	17:30 Cirkelgym Dennis M	18:00 Multifys ute* Anna S	17:30 lw spurt Pernilla Z	16:30 Jympa intensiv Åsa L	10:00 Jympa	16:30 Cirkelgym Anneli G
17:45 Cirkelgym HIT Christina U	17:30 Skivstång 40 Heléne F	18:00 Jympa soft Lisa L	17:30 Multifys skiv Anna S			16:45 Jympa Linda J
18:00 Multifys Pernilla N	17:30 Spin intervall Hans H	18:15 spin 45 Lotta S	18:00 Cirkelgym Åsa T			
18:45 Yinyoga Stin W	18:00 Jympa Birgitta S		18:00 Coreflex soft Anneli G			
18:45 Spin Grand P Mimmi H	18:20 lw Grand Prix Heléne F		18:15 Spin intervall Marita M			
19:00 Jympa soft Marika F	18:20 Coreflex Susanne C		18:30 Jympa Hanna F			