



# Höstschemata 2024

26 augusti – 22 december

(med reservation för ändringar)

## Trelleborg

### MÅNDAG

08.00-09.00	Cirkelgym	Anne	Multihallen
09.00-10.00	Cirkelgym soft	Lotta	Multihallen
09.00-10.00	Multifys soft	Inga-Lill	Stora hallen
10.15-11.15	Cirkelgym soft	Lotta	Multihallen
16.20-16.50	Split Bål	Inga-Lill	Stora hallen
17.00-18.00	IW Distans	Inga-Lill	IW-hallen
17.00- 18.00	Dans	Tuija	Stora hallen
17.00- 18.00	HIT	Maria	Multihallen
17.30-19.00	Intro Gym	Kristoffer	Gymmet
18.00-19.00	IW intervall	Susann	IW-hallen
18.00-19.00	Jympa	Gun	Stora hallen
18.30-19.30	Skivstång	Linda	Multihallen

### TISDAG

09.00-10.00	Jympa soft	Karin	Stora hallen
17.00-18.00	Cirkelgym	Anne	Multihallen
18.00-19.00	Multifys skivstång	Sandra	Multihallen
18.00-19.00	Jympa	Andrea	Stora hallen
18.00-19.00	IW spurt/intervall	Varierande ledare	IW-hallen
18.15-18.55	Löpning intervall	Anne	Östervångsparken
19.05-20.05	Coreflex	Sandra	Stora hallen

### ONSDAG

06.15-07.00	IW distans	Anna	IW-hallen
08.00-09.00	Cirkelgym	Anne	Multihallen
09.00-10.00	Cirkelgym soft	Asia	Multihallen
17.00-18.00	IW spurt	Gunilla	IW-hallen
17.00-18.00	Multifys soft	Lotta	Stora hallen
18.00-19.00	Cirkelfys	Susann	Multihallen
18.00-19.00	Box	Maria	Stora hallen
19.15-20.00	Cirkelgym 45 min	Anne/Gun	Multihallen
19.15-20.15	Yoga	Jenny	Stora hallen



### TORS DAG

09.00-10.00	Jympa soft	Karin	Stora hallen
17.00-17.50	IW soft	Andrea	IW-hallen
17.00-18.00	Cirkelgym HIT	Anna	Multihallen
17.30-19.00	Gruppintro gym	Thomas	Gymmet
18.00-19.00	IW intervall	Andrea	IW-hallen
18.00-19.00	Jympa	Mats	Stora hallen, v. 35-39
18.00-19.00	Multifys	Asia	Stora hallen, start v. 40
18.15-19.10	Multifys	Linda	Östervångsparken v. 35-39
18.15-19.10	Multifys skivstång	Linda	Multihallen, start v. 40
19.20-20.15	Cirkelgym	Ulf	Multihallen
19.10-20.25	Yinyoga	Helene	Stora hallen

### FREDAG

08.00-09.00	Cirkelgym	Anne	Multihallen
09.00-10.00	Multifys soft	Lotta	Stora hallen
12.00-12.45	Cirkelgym 45 min	Asia	Multihallen
17.00-18.00	IW intervall	Inga-lill/Anna	IW-hallen
17.00-18.00	Fredagsfys	Varierande	Multihallen/Stora hallen

### LÖRDAG

09.00-10.00	Lördagspass	Varierande	Varierande
09.00-10.00	Multifys	Ulf	Östervångsparken, från v.43 startid 9.30

### SÖNDAG

08.00-09.00	Cirkelgym	Anne	Multihallen
09.00-10.00	Cirkelgym	Anne	Multihallen
10.05-11.20	Yinyoga	Helene	Stora hallen
10.15-11.00	Löpning intervall	Anne	Östervångsparken
16.00-17.00	Multifys	Caroline	Stora hallen
17.15-18.15	Jympa	Mats	Stora hallen