

Sommarschema 2020 (v.25 - 33)



v. 25

måndag 15/6	Tisdag 16/6	Onsdag 17/6	Torsdag 18/6	Fredag 19/6 <i>midsommarafton</i>	Lördag 20/6 <i>midsommardagen</i>	Söndag 21/6
18.30 BODYPUMP Anna-Karin 19.25 SPRINT Anna-Karin 19.00 LÖPGRUPP Tobbe	06.30 SPRINT Lotta 11.15 HIIT Hilda 18.00 CXWORX Åsa 18.40 BODYSTEP Åsa 19.30 RÖRLIGHET Åsa	18.00 SPRINT Emma 18.40 BODYPUMP45 Linda 19.30 Zumba Lita	09.30 Mamma SMART Åsa 11.15 Zumba Hilda 18.00 HIIT Lotta 18.40 CXWORX Emma			10.00 BODYSTEP Åsa

v. 26

Måndag 22/6	Tisdag 23/6	Onsdag 24/6	Torsdag 25/6	Fredag 26/6	Lördag 27/6	Söndag 28/6
18.00 BODYPUMP Linda 18.55 SPRINT Lotta 19.00 LÖPGRUPP. Sarah	06.30 SPRINT Lotta 11.15 Hilda HIIT 18.00 CXWORX Åsa 18.40 BODYSTEP Åsa 19.30 RÖRLIGHET Åsa	18.00 SPRINT Anna-Karin 18.40 BODYPUMP Anna-Karin 19.30 Zumba Lita	09.30 Mamma SMART utan coach 11.15 Zumba Hilda 18.00 HIIT Lotta 18.40 CXWORX Emma	06.30 CXWORX Emma	09.00 Löppgrupp Staffan	17.30 CXWORX Emma 18.10 SPRINT. Emma

v.27

Måndag 29/6	Tisdag 30/6	Onsdag 1/7	Torsdag 2/7	Fredag 3/7	Lördag 4/7	Söndag 5/7
18.00 BODYPUMP Anna-Karin 18.55 SPRINT Anna-Karin 19.00 LÖPGRUPP. Tobbe	06.30 SPRINT Lotta 11.15 HIIT Hilda 18.00 CXWORX Åsa 18.40 BODYSTEP Åsa 19.30 RÖRLIGHET Åsa	18.00 CXWORX Emma 18.40 BODYPUMP45 Linda' 19.30 Zumba Lita	09.30 Mamma SMART utan coach 11.15 Zumba Hilda 18.00 HIIT Lotta 18.40 SPRINT Lotta	06.30 CXWORX Emma	09.00 Löppgrupp Staffan	10.00 BODYSTEP Åsa 18.00 CXWORX Anna-Karin 18.40 SPRINT Anna-Karin

Sommarschema 2020 (v.25 - 33)



v.28

Måndag 6/7	Tisdag 7/7	Onsdag 8/7	Torsdag 9/7	Fredag 10/7	Lördag 11/7	Söndag 12/7
			09.30 Mamma SMART utan coach 11.15 Zumba Hilda	06.30 CXWORX Emma	09.00 Löpgrupp Staffan	
18.00 BODYPUMP Anna-Karin	11.15 HIIT Hilda 18.00 CXWORX Åsa	18.00 SPRINT Anna-Karin				18.00 BODYPUMP Anna-Karin
18.55 SPRINT Anna-Karin	18.40 BODYSTEP Åsa	18.40 BODYPUMP Anna-Karin				18.50 CXWORX Anna-Karin
19.00 LÖPGRUPP Sarah	19.30 RÖRLIGHET Åsa					

v.29

Måndag 13/7	Tisdag 14/7	Onsdag 15/7	Torsdag 16/7	Fredag 17/7	Lördag 18/7	Söndag 19/7
			09.30 Mamma SMART utan coach			
18.00 BODYPUMP Anna-Karin	18.00 CORE Hilda	18.00 SPRINT Anna-Karin	18.00 HIIT Hilda			18.00 BODYPUMP Anna-Karin
18.55 SPRINT Anna-Karin	18.40 HIIT Hilda	18.40 BODYPUMP Anna-Karin	18.40 ZUMBA Hilda			18.50 CXWORX Anna-Karin
19.00 LÖPGRUPP Tobbe						

v. 30

Måndag 20/7	Tisdag 21/7	Onsdag 22/7	Torsdag 23/7	Fredag 24/7	Lördag 25/7	Söndag 26/7
			09.30 Mamma SMART utan coach		09.00 Löpgrupp Staffan	
	18.00 Core Hilda		18.00 HIIT Hilda		10.00 HIIT Hilda	
19.00 LÖPGRUPP Sarah	18.40 HIIT Hilda	19.00 LÖPGRUPP Sarah	18.40 Zumba Hilda			

Sommarschema 2020 (v.25 - 33)



v. 31

Måndag 27/7	Tisdag 28/7	Onsdag 29/7	Torsdag 30/7	Fredag 31/7	Lördag 1/8	Söndag 2/8
18.00 BODYPUMP Anna-Karin	18.00 CXWORX Anna-Karin	18.00 BODYSTEP Åsa	09.30 Mamma SMART utan coach			
18.55 SPRINT Anna-Karin	18.40 Bodypump Anna-Karin	19.00 RÖRLIGHET Åsa	18.00 HIIT Hilda			
19.00 LÖPGRUPP. Tobbe			18.40 Zumba Hilda			

v.32

Måndag 3/8	Tisdag 4/8	Onsdag 5/8	Torsdag 6/8	Fredag 7/8	Lördag 8/8	Söndag 9/8
19.00 LÖPGRUPP. Sarah	18.00 SPRINT: Anna-Karin	18.00 CXWORX Anna-Karin	09.30 Mamma SMART utan coach			
	18.40 BODYPUMP Anna-Karin	18.40 BODYSTEP30 Anna-Karin	18.00 HIIT Hilda			
			18.40 Zumba Hilda			

v.33

Måndag 10/8	Tisdag 11/8	Onsdag 12/8	Torsdag 13/8	Fredag 14/8	Lördag 15/8	Söndag 16/8
18.30 BODYPUMP Anna-Karin	18.00 HIIT Lotta	18.30 SPRINT Anna-Karin	09.30 Mamma SMART utan coach		09.00 LÖPGRUPP Staffan	
19.25 SPRINT Anna-Karin	18.40 CXWORX Åsa	19.10 BODYPUMP Anna-Karin	18.00 HIIT Hilda		09.00 BODYPUMP Anna-Karin	
19.00 LÖPGRUPP. Tobbe	19.20 BODYSTEP Åsa		18.40 ZUMBA Hilda		09.50 SPRINT Anna-Karin	