



# Träningschema VT 2025

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
18:00–19:00 <b>HIIT</b> Jessica/Hanna	18:00–19:00 <b>Core</b> Agneta	18:00–19:00 <b>Tabata</b> Hanna 	18:00–19:00 <b>Dynamisk yoga</b> Jenny H	15:30–16:30 <b>Senior-träning</b> Bella/Cecilia <b>Eklid</b>	9:00–10:00 <b>Svettis</b> <i>Rullande</i>	9:30–10:30 <b>Tabata</b> <i>Rullande</i>
19:00–20:00 <b>Svettis</b> Elisabeth	19:00–20:00 <b>StepUp</b> Agneta	19:00–20:00 <b>Svettis</b> Sara 	19:15–20:30 <b>Cirkelfys</b> Jenny S	18:00–19:00 <b>Fredagsfys</b> Agneta		18:00–19:00 <b>Zumba</b> Elin
19:00–20:00 <b>Yogaflow</b> Jenny H <b>Banslätt</b>	19:00–20:00 <b>Zumba</b> Camilla <b>Parkhem</b>	19:00–20:00 <b>Kreativ dans</b> Lisa <b>Banslätt</b>	19:00–20:00 <b>StRöBa</b> Sara <b>Parkhem</b>			
20:00–21:00 <b>Styrka med redskap</b> Agneta						



Pass i vit ruta förflyttade till Tullingebergshallen, samt platsändring gällande vissa onsdagar under terminen.

