

TULLINGE GYMMIX SOMMARTRÄNING 2025

**Välkommen på GRATIS sommarträning med
Tullinge GymMix under maj, juni och augusti 2025.**

**Observera att träning sker utomhus på olika platser
som indikerat i schemat.**

**Träningen är gratis för alla, oavsett tidigare medlem
eller ej. Ingen förbokning krävs. Tag med egen matta!**

**Håll koll i sociala medier, på hemsidan eller i vår
livekalender för ev. ändringar eller uppdateringar.**

Träning kan komma att ställas in vid dåligt väder.



**Glad sommarträning!
/Styrelsen**

	När	Pass	Instruktör	Plats	
MAJ	19/5 Måndag 19.00 - 20.00	Core	Jenny H	Tullingeberg <i>gräset vid parkeringen</i>	
	20/5 Tisdag 19.00 - 20.00	Zumba	Camilla	Tullingeberg <i>gräset vid parkeringen</i>	
	21/5 Onsdag 18:30 – 19:30	Tabata	Hanna	Parkhem <i>konstgräsplan</i>	
	25/5 Söndag 9.30 - 10.30	Intervall- träning	Jessica	Brantbrink <i>samling vid utegymmet</i>	
	26/5 Måndag 18.00 - 19-00	Tabata	Jessica	Parkhem <i>konstgräsplan</i>	
	27/5 Tisdag 18.00 - 19-00	Pilates	Jenny H	Tullingeberg <i>gräset vid parkeringen</i>	

JUNI	När	Pass	Instruktör	Plats	
	2/6 Måndag 18:30 – 19:30	Yoga	Jenny H	Tullingeberg <i>gräset vid parkeringen</i>	
	3/6 Tisdag 18:30 – 19:30	Svettis	Agneta & Hanna	Tullingeberg <i>utanför ingången</i>	
	4/6 Onsdag 18:30 – 19:30	Cirkel-intervaller	Agneta & Hanna	Tullingeberg <i>utanför ingången</i>	
	9/6 Måndag 18:30 – 20:00	Agnetas träningskarameller <i>OBS 3x30 min träning</i>		Tullingeberg <i>utanför ingången</i>	
	10/6 Tisdag 18:30 – 19:30	Jessicas sommarintervaller		Tullingeberg <i>utanför ingången</i>	
	15/6 Söndag 9.30 - 10.30	Cirkelträning	Jessica & Rasmus	Brantbrink <i>samling vid utegymmet</i>	
	16/6 Måndag 19.00 - 20.00	Svettis	Minna	Tullingeberg <i>utanför ingången</i>	
	17/6 Tisdag 18:30 – 19:30	Core	Jenny H	Tullingeberg <i>gräset vid parkeringen</i>	
	18/6 Onsdag 18:30 – 19:30	Svettis	Anna V	Parkhem <i>konstgräsplan</i>	

	När	Pass	Instruktör	Plats	
AUGUSTI	11/8 Måndag 18:00 – 19:00	Tabata	Hanna	Tullingeberg <i>utanför ingången</i>	
	13/8 Onsdag 18:30 - 19:30	Jessicas superintervaller		Kyrkbacken <i>samling vid pressbyrån</i>	
	14/8 Torsdag 19.00 – 20.00	Svettis	Minna	Parkhem <i>konstgräsplan</i>	
	18/8 Måndag 18:30 – 19:30	Elisabeths 300-pass		Tullingeberg <i>utanför ingången</i>	
	19/8 Tisdag 18:30 – 19:30	Pilates	Jenny H	Parkhem <i>konstgräsplan</i>	
	20/8 Onsdag 18.30 - 19.30	Tabata	Elisabeth	Parkhem <i>konstgräsplan</i>	
	24/8 Söndag 9.30 - 10.30	Cirkel	Jessica	Brantbrink <i>samling vid utegymmet</i>	