

Måndag 16/12	Tisdag 17/12	Onsdag 18/12	Torsdag 19/12	Fredag 20/12	Lördag 21/12	Söndag 22/12
	07.00-07.45 Funktionell Träning45 Suzanne	07.00-07.45 TRX45 PeGe	07.00-07.25 Långsamma rörelser Elin 	06.45-07.30 Spin Morgon45 Kim 		
08.00-08.45 Kamp-Fys Totto						
09.00-09.55 Senior Stationsträning Totto	09.00-09.45 SpinSenior45 Pernilla 	09.00-09.55 Senior Styrka/Balans Elin				
10.05-11.00 RyggYoga Senior Annie		10.05-11.00 RyggYoga Senior Elin	10.05-11.00 Jul-Gympa Ingela		10.00-11.00 Fortgjort Julmedley PeGe, Elin, Ullis & Emilia 	
	11.30-12.15 Crossfight Maria	11.30-11.55 Pulsträning PeGe 		11.30-12.15 Crossfight Ameli		
			16.45-17.10 Multiträning Annie 			15.00-16.10 VinyasaYoga Nivå 1 Ullis
17.15-18.10 Soma Move Elin	17.00-17.55 CardioSwing Elin 	17.00-17.55 Zumba Laila	17.20-17.50 Core Annie	17.00-17.30 BodyPump30 Kim LES MILLS		16.50-17.45 BodyCombat Frida LES MILLS
17.15-18.00 Julspinn55 (glögg och pepparkakor) Per 	18.05-19.00 BodyCombat Kim LES MILLS	17.30-18.15 Spin45 Ullis 	18.00-18.55 Spin Activio55 Erika 	17.40-18.40 BodyBalance Kim LES MILLS		
18.15-19.00 BodyPump45 Eva LES MILLS		18.20-18.50 Mage, rumpa och lår Annie				
19.10-20.20 YinYoga Elin	19.50-20.45 Kamp-Fys Totto	19.00-19.55 Kettlebell Hanna/Matilda				

Måndag 23/12	Tisdag 24/12	Onsdag 25/12	Torsdag 26/12	Fredag 27/12	Lördag 28/12	Söndag 29/12
Lillajulafton 06.30-18.00	Julafton 08.00-12.00	Juldagen 09.00-16.00	Annandagen 10.00-18.00			
08.00-08.45 Kamp-Fys Totto						
09.00-09.55 Senior Stationsträning Totto					09.15-09.45 Funktionell Träning30 Jennica	
10.05-11.00 RyggYoga Senior Annie					09.50-10.20 Core Lina	
11.30-12.15 Stationsträning Totto		11.00-11.45 12.00-12.45 13.00-13.55 BodyCombat maraton Kim, Frida, Annie	11.00-11.55 Funktionell Träning Ullis		10.30-11.15 Spin45 Lina	
						15.00-16.10 VinyasaYoga Nivå 1 Ullis
						16.50-17.45 BodyCombat Frida LES MILLS
						17.00-17.55 Spin55 Lyneth



Måndag 30/12	Tisdag 31/12	Onsdag 1/1	Torsdag 2/1	Fredag 3/1	Lördag 4/1	Söndag 5/1
	Nyårsafton 08.00-12.00	Nyårsdagen 12.00-18.00				
08.00-08.45 Kamp-Fys Totto						
09.00-09.55 Senior Stationsträning Totto				09.00-09.55 SeniorGympa med vikt Kim	09.15-09.45 Funktionell Träning30 Jennica	
10.05-11.00 RyggYoga Senior Annie	10.30-11.25 Nyårsmällan Kim		10.05-11.00 SeniorGympa Ingela		09.50-10.20 Core Ullis	
11.30-12.15 Stationsträning Totto			11.30-12.15 Stationsträning Dennis		10.30-11.15 Spin45 Ullis	
17.00-17.55 Zumba Malin			17.00-17.55 Gympa Powerpulse Diana	17.00-17.30 BodyPump30 Kim LES MILLS		
17.15-18.00 SpinActivio45 Per			18.05-18.25 Dansa Afro Tiara	17.40-18.40 BodyBalance Linda LES MILLS		16.50-17.45 BodyCombat Frida LES MILLS
18.20-18.50 BasicCore Ofelia						18.05-19.15 VinyasaYoga Nivå 1 Ullis
19.10-20.20 YinYoga Elin						