

Gruppträning Ht- 2024

Måndag		16:30-17:00	17:00-17:30	17:30-18:00	18:00-18:30	18:30-19:00	19:00-19:30	19:30-20:00	20:00-21:00	
Simhall	Stängt									
Sporthall, sal 1	Drill. kl.14.30-17.30				Karate V. 34 - 51 kl: 18.00 - 20.30					
Sporthall, sal 2										
Sporthall, sal 3										
Läktare	Boule 10.00-12.00						Spinning V.37 - 50			
Läktare	V. 38- 50									
Tisdag		14.00- 15.00	16:30-17:00	17:00-17:30	17:30-18:00	18:00-18:30	18:30-19:00	19:00-19:30	19:30-20:00	20:00-21:00
Simhall	Stängt									
Sporthall, sal 1								Innebandy. V40 - 51		
Sporthall, sal 2					Gym-Mix V.39 - 50					
Sporthall, sal 3										
Läktare						Karate 18:30 - 20:00 v. 34 - 51				
Läktare										
Onsdag		16:30-17:00	17:00-17:30	17:30-18:00	18:00-18:30	18:30-19:00	19:00-19:30	19:30-20:00	20:00-21:00	
Simhall	Stängt									
Sporthall, sal 1					Frisksportarna V. 34 - 51			ÅIK-Badminton V. 34-50		
Sporthall, sal 2										
Sporthall, sal 3										
Läktare						Spinning V.37 - 50				
Gym										
Torsdag		14.00 - 15.00	16:30-17:00	17:00-17:30	17:30-18:00	18:00-18:30	18:30-19:00	19:00-19:30	19:30-20:00	20:00-21:00
Simhall	Stängt									
Sporthall, sal 1					Karate V. 34 - 51 kl: 18.00 - 20.30					
Sporthall, sal 2					Gym-Mix V.39 - 50					
Sporthall, sal 3										
Läktare										
Läktare										
Gym	Vuxenskolan 10.00-11.00 v.									
Fredag		12:30 - 16:30	16:30-17:00	17:00-17:30	17:30-18:00	18:00-18:30	18:30-19:00	19:00-19:30	19:30-20:00	20:00-21:00
Simhall	Stängt									
Sporthall, sal 1										
Sporthall, sal 2										
Sporthall, sal 3										
Läktare										
Gym										

Lördag

09:30			13:30	14:00	14:30	15:00	15:30	16:00
-------	--	--	-------	-------	-------	-------	-------	-------

