Gruppträning Ht- 2021

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		Öppet							
Sporthall, sal 1					Karate	V. 34 - 51			
Sporthall, sal 2	Åik- Bamse						ÅIK-Gymmix Medelgympa		
Sporthall, sal 3	16.15 - 17.15 V.37 - 46				Drill V.36 - 51		V. 37-46		
Läktare	Boule 10.00-12.00								
Gym									

Tisdag		**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		Vuxenskolan H2o V.38 - 47		Vattengymnastik. ÅIK. V.37 - 46					
Sporthall, sal 1						Latinfusion. ÅIK. V.37 - 46		Innebandy 19.30 - 21.00	
Sporthall, sal 2									
Sporthall, sal 3								V.39 - 51	
Läktare									
Gym									

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		Öppet							
Sporthall, sal 1					Frisksportarna V.37 - 50				
Sporthall, sal 2									
Sporthall, sal 3									
Läktare					Spinning. ÅIK. V. 37 - 46		Aikido. V. 37 - 51 **18.30-19.30**		
Gym							Spinning Räddningstjänst		

Torsdag		**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				Hjärt o Lung. V. 38 - 48					
Sporthall, sal 1					Karate	V. 34 - 51			
Sporthall, sal 2						Cirkelträning, ÅIK. V. 37 - 46			
Sporthall, sal 3									Badmington.?
Läktare									
Läktare									
Gym									

Fredag	15.30-16.30	**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		Öppet jämna veckor							
Sporthall, sal 1									
Sporthall, sal 2									
Sporthall, sal 3									
Läktare									
Gym									

Gruppträning Ht- 2021

Lördag	12:00	12:30	13:00	13:30	14:00	14:30	15:00	15:30	16:00
Simhall	Öppet, jämna veckor								
Sporthall, sal 1									
Sporthall, sal 2									
Sporthall, sal 3									
Läktare									
Gym									
Söndag									
Simhall	Stängt					Djupvatten-gymnastik. ÅIK V. 37-46 **18.30-19.30**			
Sporthall, sal 1					Bordtennis 17.30 - 19.00 V.39 - 50			Innebandy V.36-51 **19.00-20.30**	
Sporthall, sal 2									
Sporthall, sal 3									
Läktare									
Gym									