

Gruppträning Vt- 2020

Måndag	16:00	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
Simhall		Öppet	Öppet	Öppet	Öppet	Öppet	Öppet	Öppet
Sporthall, sal 1					Karate	V. 34 - 51	V.2 - 24	
Sporthall, sal 2				ÅIK GYM	V.2-7 Åsa	V.8-18 Eva/M.E		
Sporthall, sal 3							Drill	V.36 - 51 -
Läktare					Aikido.	V.34 - 51	V.2 - 24	
Gym								
Tisdag	16:00	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
Simhall		Vattengymnastik, vuxenskolan		Vattengymnastik, ÅIK. V. 3 - 18				
Sporthall, sal 1				ÅIK-Fotboll. V.3 -			Innebandy	19:00 - 20:30
Sporthall, sal 2							V.40 - 51	V. 2 - 15
Sporthall, sal 3								
Läktare				Spinning, ÅIK. V. 3 - 18		Karate	V. 34 - 51	V.2 - 24
Gym								
Onsdag	16:00	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
Simhall		Öppet						
Sporthall, sal 1					Frisksportarna	V. 34 - 51		ÅIK- Pingis. V.47-5
Sporthall, sal 2			ÅIK - Bamse gympa, V.5,7,9,11,13,15,17,19,21,23		v. 3 - 22			
Sporthall, sal 3								
Läktare								
Gym						Damer, ÅIK. V. 3 - 18		
Torsdag	16:00	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
Simhall				Vattengymnastik, Hjärt o Lung. V3-12				
Sporthall, sal 1					Karate	V. 34 - 51	V.2 - 24	
Sporthall, sal 2				Fys. RTJ. V37 - 51. V.1 - 24				
Sporthall, sal 3						Latinfusion, ÅIK. V. 3 - 18		
Läktare					Aikido.	V.34 - 51		
Läktare				Spinning RTJ. V37 - 51. V1 - 24				
Gym						Herrar, ÅIK. V. 3 - 18		
Freddag		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
Simhall	Öppet 12:00-15:00	Öppet kväll, jämna veckor						
Sporthall, sal 1	Drill 14:00-15:00							
Sporthall, sal 2								
Sporthall, sal 3								
Läktare								
Gym								

Lördag	12:00	12:30	13:00	13:30	14:00	14:30	15:00	15:30
Simhall	Öppet, jämna veckor							
Sporthall, sal 1								
Sporthall, sal 2								
Sporthall, sal 3								
Läktare								
Gym								
Söndag	16:00	16:30	17:00	17:30	18:00	18:30	19:00	19:30
Simhall	Stängt							
Sporthall, sal 1						ÅK - Pingis V.2 - 24		
Sporthall, sal 2								
Sporthall, sal 3								
Läktare								
Gym								

20:00-21:00
Öppet
V.3 - 22
20:00-21:00
20:00-21:00
20:00-21:00
1. 2 - 24
20:00-21:00
Badmington. V.36 - 51 V.2 - 18
20:00-21:00

16:00
20:00-20:30