Gruppträning Vt- 2023

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		Bassäng öppen 16:30 - 20:30							
Sporthall, sal 1	Drill. V.3 och tillsvidare kl.15.30-16.30				Karate V.2 - 21				
Sporthall, sal 2									
Sporthall, sal 3					ÅIK-Gymmix V. 4 - 14 18:00 - 20:00				
Läktare	Boule 10.00-12.00								
Läktare	V. 3 - 12				ÅIK-Gymmix V. 4 - 14 18:00 - 20:00				

Tisdag	15:00 - 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	20:00-21:00
Simhall	PRO. V. 5-9	STÄNGT							
Sporthall, sal 1				ÅIK-Fotboll				Innebandy 19.30 - 21.00	
Sporthall, sal 2									
Sporthall, sal 3				V. 2 och tillsvidare				V 1 - tillsvidare	
Läktare					Karate 18:00 - 20:00 v.2-21		AIKIDO 18:30 - 20:30		
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		Bassäng öppen 16:30 - 20:30							
Sporthall, sal 1		ÅIK-Fotboll			Friksportarna V.2 - 22				
Sporthall, sal 2									
Sporthall, sal 3		V. 2 och tillsvidare							
Läktare									
Gym									

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-Lung. V. 4 - 13		ÅIK - Gymmix. V.4 - 14			
Sporthall, sal 1					Karate V.2 - 21				
Sporthall, sal 2					ÅIK - Gymmix. V. 4 - 14				
Sporthall, sal 3									
Läktare									
Läktare							Spinning Räddningstjänst		
Gym	Vuxenskolan kl.10-11 V.3-14								

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	Motionssim	Bassäng öppen 16:30 - 19:30							
Sporthall, sal 1									
Sporthall, sal 2									
Sporthall, sal 3									
Läktare									
Gym									

Gruppträning Vt- 2023

Lördag	09:30			13:30	14:00	14:30	15:00	15:30	16:00
Simhall	Bassäng öppen 09:30 - 13:00				STÄNGT				
Sporthall, sal 1									
Sporthall, sal 2									
Sporthall, sal 3									
Läktare									
Gym									
Söndag					**17.00 - 17.30**	**17.30 - 18.00**	**18:00-18:30**	**18:30-19:00**	**19:00-20:00**
Simhall	Stängt								
Sporthall, sal 1					ÄIK-Styrelse bordtennis. V3-22			Innebandy V.1-? 18.30-20.00	
Sporthall, sal 2									
Sporthall, sal 3									
Läktare	Aikido. V. 3 - 22 kl. 10 - 11								
Gym									