Gruppträning Ht- 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 för alla 16:30 - 18:30				Motionssim från 16 år 18.30 - 20.30			
Sporthall, sal 1	Drill. kl.15.30-16.30	16.30 - 17.30			Karate V. 34 - 52				
Sporthall, sal 2		Barn gympa							
Sporthall, sal 3		V.37,39,41,43,45,47,49,			ÅIK-Gymmix V.38 - 50 18:00 - 20:00				
Läktare	Boule 10.00-12.00			ÅIK - Gymmix. V. 39 - 50					
Läktare	V. 40 - tillsvidare								

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	Träffpunkten					ÅIK - Gymmix. V. 40 - 50			
Sporthall, sal 1								Innebandy 19.30 - 21.00	
Sporthall, sal 2									
Sporthall, sal 3								V.40 - 50	
Läktare					Karate 18:00 - 20:00 v. 34 - 52				
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 för alla 16:30 - 18:30				Motionssim från 16 år 18.30 - 20.30			
Sporthall, sal 1					Frisksportarna V. 34 - 51				
Sporthall, sal 2									
Sporthall, sal 3									
Läktare	09.00-10.00 v38-50					ÅIK - Gymmix. V. 38 - 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	Projekt kom ut jämna veckor V.40-50			Hjärt-Lung. V. 40 - 49					
Sporthall, sal 1					Karate V. 34 - 52				
Sporthall, sal 2					ÅIK - Gymmix. V.38 - 50				
Sporthall, sal 3									
Läktare						ÅIK - Gymmix. V. 38 - 50			
Läktare									
Gym									

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 12.30 - 16.30				Bassäng öppen för alla 16:30 - 19:30				
Sporthall, sal 1									
Sporthall, sal 2									
Sporthall, sal 3									
Läktare									
Gym									

Gruppträning Ht- 2023

Lördag	09:30			13:30	14:00	14:30	15:00	15:30	16:00
Simhall	Bassäng öppen för alla 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					ÅIK-Badminton V.37 - 50			Innebandy V.38 - 50	
Sporthall, sal 2									
Sporthall, sal 3								18.30-20.00	
Läktare									
Gym									