

Gruppträning Ht- 2025

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.15:20-16:20				Karate V. 34 - 51 kl: 18.00 - 20.30				
Sporthall, sal 2									
Sporthall, sal 3							Gym-Mix v. 36 - 50		
Läktare	Boule 10.00-12.00				Spinning V.36 - 50				
Läktare	V. 38- 50								
Gym	Landsting Kl:10-11								
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	Drill. kl.15:20-16:20							Innebandy. V40 - 51	
Sporthall, sal 2									
Sporthall, sal 3									
Läktare						Karate 18:30 - 20:00 v. 34 - 51			
Läktare									
Onsdag	15:05-16:00	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	Stängt								
Sporthall, sal 1	Aik gå-fotboll				Frisksportarna V. 34 - 51			AIK-Badminton V. 34-50	
Sporthall, sal 2	15:00-16:00								
Sporthall, sal 3									
Läktare					Boxning v. 36-50 18:15 - 19:15				
Gym			Landsting Kl:13-14						
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.36 - 50 kl 18:00 - 19:00				
Sporthall, sal 3									
Läktare							Spinning 19:00 - 20:00		
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

fredag	09:30								
Simhall	Stängt								

