

Gruppträning Ht- 2024

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.14.30-17.30				Karate V. 34 - 51 kl: 18.00 - 20.30				
Sporthall, sal 2									
Sporthall, sal 3									
Läktare	Boule 10.00-12.00						Spinning V.37 - 50		
Läktare	V. 38- 50								
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								Innebandy. V40 - 51	
Sporthall, sal 2					Gym-Mix V.39 - 50				
Sporthall, sal 3									
Läktare						Karate 18:30 - 20:00 v. 34 - 51			
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	Stängt								
Sporthall, sal 1					Frisksportarna V. 34 - 51			ÅIK-Badminton V. 34-50	
Sporthall, sal 2									
Sporthall, sal 3									
Läktare							Spinning V.37 - 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	Stängt								
Sporthall, sal 1					Karate V. 34 - 51 kl: 18.00 - 20.30				
Sporthall, sal 2					Gym-Mix V.39 - 50				
Sporthall, sal 3									
Läktare									
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

09:30			13:30	14:00	14:30	15:00	15:30	16:00
-------	--	--	-------	-------	-------	-------	-------	-------

