

Vårterminsschema nr. 2 – gäller under perioden 22/3 2004-6/6 2004

Jympa - Stora hallen

	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
12:00	Medel 45 min Gunnar		Medel 45 min* Gunnar		Medel 45 min Åsa C
16:30	Medel Eva P	Medel Kennet	Medel Ingela	Medel Anna N	
17:30	RyggMedel Ewa	Medel Barbro	StyrkaMedel Sodi	StyrkaMedel Susanne	Medel Lotta G
18:30	Medel Annika	Medel Lotta G	RyggBas Ylva	Medel Jenny	
19:30	Medel Claes	PulsBas Camilla	Intensiv Maria	RyggMedel Låtta G	
20:30	Medel Arja	RyggMedel Helena	Medel Anette S	Medel Kennet	
	Kolarängen 20:00 – Medel Jenny			Kolarängen 19:00 – Medel Mona	

	Lördag	Söndag
09:00	RyggBas Marie/Ylva	
10:00	Medel Annika	Hoppis&Skuttis Kattis/Elsa
11:00	Hoppis&Skuttis Kattis/Elsa	Medel Anna N
15:00	RyggMedel Låtta/Ewa/Helena	
16:00		Medel Barbro/Arja
17:00		
18:00		Bas ** Eva H/Rose-Marie
19:00		Medel Eva P/rullande

* Barnpassning erbjuds till barn som är 0-1 år kl. 11:30-13:30. Max antal barn: 15 st, först till kvarn...

** Barn 10-12 år jympar gratis i sällskap av betalande vuxen.

Jympa - Lilla hallen

	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
09:00		SeniorBas Elsie			
17:00		StyrkaMedel		Bas	PulsBas
17:45		Sodi	KiBalans	Åsa C	Camilla
18:00	Bas Ingela		Ingela	Bräda Medel Henrik	
19:00	RyggBas Marie		Bas Eva H	Bas Rose-Marie	
20:00	Bräda Medel Henrik	Bräda Medel Katarina	TrixBräda Medel Sofia	KiBox 90 min Claes	

	Lördag	Söndag
09:30	Medel Mona	Bas Gunvor
18:30		TrixBräda Medel Sofia

Aldersgränser:

Gym: 16 år (född 1988 eller tidigare)

Jympa och spincykling: 12 år (född 1992 eller tidigare)

Spincykling

	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
07:00		SpinMedel 45 min Jonas			
17:15	SpinMedel	SpinBas		SpinBas	
17:45	Christer	Maral	SpinMedel	Maria P	
18:15	SpinMedel	SpinMedel +	Thomas	SpinMedel	SpinMedel
18:45	Jenny J	stång 90 min Lotta A	SpinIntro*** Jonas	Jenny J	Stefan
19:15	SpinBas Maria P	SpinBas Stefan	SpinBas Jonas	SpinMedel 75 min Björn	
20:15	SpinMedel + stång 90 min Lotta A	SpinMedel Christer	SpinIntensiv Benke		

*** SpinIntro utgår i schemat från och med den 10/5. Bas- och Intensivpasset tidigare läggs då 30 minuter och börjar kl. 18:45 respektive kl. 19:45.

OBSERVERA ATT RÖDMARKERADE PASS KOMMER ATT UTGÅ FRÅN OCH MED VECKA 20 (efter den 10 maj)!

Gym

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
11:30-21:30	07:00-12:00	11:30-21:30	16:00-21:30	11:30-19:00	08:30-11:30	08:30-12:00
	16:00-21:30				14:30-16:00	15:30-20:00

Uteliv

Måndag 19:00	Jogging/Crosstraining – start från Kallhälls station	Stavgång – start från Friskiskällan
Torsdag 19:00	Jogging/Crosstraining – start från Sandviksskolan	Stavgång – start från Sandviksskolan