

Schema HT-25

Kurser & Drop-in



TRÄNING &
BEHANDLING

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
6:30-7:15 Mobility & Core 45 Drop-in Tollis	6:45-7:45 Styrka Kurs Pia		6:45-7:45 Mix Fortsättning Kurs Silje			
					8:45-9:30 Cirkel 45 Drop-in Olika coacher	
	11:45-12:30 Utomhus Drop-in Pia		11:00-12:00 Mamma Bas/ Fortsättning Kurs Silje	11:45-12:30 Cirkel 45 Drop-in Pia		
13:00-14:00 Mamma Bas Kurs Silje						
				16:00-16:55 Ungdom 14-16 år Kurs Rasmus		16:30-17:15 Styrka 45 Tollis
				17:00-17:55 Ungdom 12-14 år Kurs Rasmus		17:30-18:130 Mix Bas Kurs Tom
18:15-19:15 Mix Fortsättning Kurs Silje	18:00-18:45 Cirkel 45 Drop-in Derya	18:00-19:00 Styrka Kurs Pia		18:00-18:55 Ungdom 15-18 år Kurs Rasmus		
19:30-20:30 Mix Fortsättning Kurs Silje	19:00-19:45 Cirkel 45 Drop-in Derya	19:15-20:15 Lyft Fortsättning Kurs Pia	19:15-20:15 Yoga & Meditation Drop-in Olika coacher			