

TRÄNINGSHUS 1

Hösttermin 2026 (start v.34)

Stora Studion

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
		08.30-09.30 Funktionell Styrka Catarina			09.00-09.55 Styrka & Rörlighet Anja	
					10.00-11.00 Salsation Alexandra	09.30-10.30 BodyPump Heavy Anna-Carin
17.00-18.00 Gummibandsstyrka Christine	17.00-17.55 Box Anja	17.30-18.15 HathaYoga Ulrika				17.00-18.00 Funktionell Styrka Marie L
18.30-19.25 BodyStep Anna-Carin	18.00-18.45 Strength Development Diana		18.00-18.55 BodyBalance Marie BC (Startar 17/9)			
19.30-20.30 Salsation Anna/Sofia	19.00-20.00 Styrka & Puls Annika	19.30-20.30 Salsation Alexandra	19.00-20.10 Pilates 70 Annika			

Lilla Studion

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
	08.30-09.30 BodyBalance Catarina			09.00-10.00 BodyBalance Catarina		
					16.45-17.15 Core Johanna (Varannan vecka)	
17.45-18.30 Zumba Sophia	18.00-18.55 BodyBalance Marie BC					18.00-19.00 Yinyoga Marie L
19.00-20.00 Yoga för stela män Marie L	19.00-20.15 Yinyoga Marie M	18.30-19.30 BodyPump Diana	18.30-19.15 Strength Development Anna-Carin			
						

Cykelstudion

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
 TRÄNINGSHUST			09.30-10.30 Seniorcykling* Ralph		 TRÄNINGSHUST	
		 TRÄNINGSHUST		12.00-12.40 Cykel 40 Annika (Varannan vecka)		
18.15-18.45 Cykelintervall 30 Marie		18.30-19.00 Cykelintervall 30 Ulrika	18.15-18.45 Cykel 30 (Varannan vecka)		16.00-16.40 Cykel 40 Johanna (Varannan vecka)	 TRÄNINGSHUST

Anmälan, sluten grupp*

Simhallen

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
			06.15-07.15 Triathlon/motionssim* Anja		 TRÄNINGSHUST	
19.30-20.30 Triathlon* Anja	 TRÄNINGSHUST			 TRÄNINGSHUST		

Anmälan, sluten grupp*