

TRÄNINGSHUS 1

Vårtermin 2026 (start v.03)

Stora Studion

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
		08.30-09.30 Funktionell Styrka Catarina			09.00-09.45 Minikidz 2-3år Sanna	09.30-10.30 BodyPump Anna-Carin
					10.00-11.00 Salsation Josefin	10.45-11.40 Coolkidz 7-8år Veronica/Mollie
						11.45-12.40 Coolkidz 7-8år Ebba/Elsa
						13.30-14.25 Youngkidz 11-12år Jill/Camilla
						14.30-15.25 Youngkidz 11-12år Jill/Camilla
						15.30-16.40 15Teenz+ Jill/Camilla
17.45-18.30 Zumba Sophia	17.00-17.55 Box Anja	17.30- 18.30 Gummibandsstyrka Christine	17.00-17.55 Youngkidz 9-10år Ramona/Signe			17.00-18.00 Funktionell Styrka Marie L
18.30-19.30 BodyStep Anna-Carin	18.00-18.45 Strength Development Diana	18.30-19.30 Mamz Catarina	18.00-19.00 Pilates Annika			18.00-18.55 13Teenz+ Alexandra/Saga
19.30-20.30 Salsation Alexandra	19.00-20.00 Styrka & Puls Annika	19.30-20.30 Salsation Josefin	19.00-20.00 Crossfys Catarina			

Röda boxar: Slutna klasser inom Träningshus1 dansskola

Lilla Studion

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
				09.00-09.55 BodyBalance Catarina		10.45-11.30 Coolkidz 6år Anna/Izabelle
						11.45-12.30 Coolkidz 6år Anna/Izabelle
						13.30-14.25 Youngkidz 9-10år Emmie/Alicia
						14.30-15.25 Youngkidz 9-10år Emmie/Alicia
17.00-17.55 Coolkidz 7-8år Saga/Lucy		17.00-17.45 Minikidz 4-5år Mia/ Poppy	16.30-17.15 Minikidz 4-5år Wilma/ Ellen		16.45-17.15 Core Johanna (Jämna veckor)	15.30-16.25 18Teenz+ Jill
18.00-18.55 Coolkidz 7-8år Saga/Lucy	18.00-18.55 BodyBalance Marie BC		17.30-18.15 Minikidz 4-5år Wilma/ Ellen	17.30-18.30 Choreology Josefin		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			
		20.00-21.00 Dadz Camilla	19.30-20.30 BodyBalance Marie BC			

Röda boxar: Slutna klasser inom Träningshus1 dansskola

Cykelstudion

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
			10.00-11.00 Seniorcykling* Ralph			
				12.00-12.40 Cykel Annika		
	17.15-17.45 Cykel Intervall Ulrika		18.45-19.15 Cykel Intervall Ulrika		16.00-16.40 Cykel Johanna (Varannan vecka)	

Anmälan, sluten grupp*

Simhallen

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
			06.15-07.15 Triathlon & motionssimning* Anja			
19.30-20.30 Triathlon* Anja		19.30-20.30 Triathlon* Anja				

Anmälan, sluten grupp*