

Gruppträning sommaren 2019

	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
V 22				10.00 - 10.45 MAMMA/PAPPA/ GRAVID-PASS Linn <i>Plats: Dojon</i>	06.15 - 07.00 SPINNING Carro <i>Plats: Spinsalen</i>	09.30 - 10.30 RAW- CIRKELFYS Alex <i>Plats: Buren</i>	10.00 - 11.00 RAW- CIRKELFYS Jill <i>Plats: Ute/Buren</i>
	17.30 - 18.15 RAW- TABATA/WOD Teresia <i>Plats: Ute/Buren</i>	18.00 - 19.00 RAW-CIRKELFYS Ronnie <i>Plats: Ute/Buren</i>		17.00 - 17.45 RAW- TABATA/WOD Ronnie <i>Plats: Dojon/Buren/Ute</i>	12.00 - 12.45 RAW-CIRKELFYS Linn <i>Plats: Buren/ute</i>		
	18.20 - 19.20 YINYOGA Izabella <i>Plats: Nya salen</i>		18.30-19.15 SOMA MOVE Therese <i>Plats: Dojon</i>	RAW-CIRKELFYS 19.00 - 20:00 Alex <i>Plats: Buren</i>	18.00 - 19.00 RAW-TABATA Jill <i>Plats: Ute/Buren</i>		
	19.30 - 20.30 SPINNING-WOD Alexander <i>Plats: Spinsalen</i>	19.40 - 20.40 KAMPSPORT Ziad <i>Plats: Dojon</i>					

	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
V 23				10.00 - 10.45 MAMMA/PAPPA/GRAVID-PASS Linn <i>Plats: Dojon</i>		09.30 - 10.30 RAW-CIRKELFYS Alex <i>Plats: Buren</i>	10.00 - 11.00 RAW-CIRKELFYS Jill <i>Plats: Ute/Buren</i>
	17.30 - 18.15 RAW-TABATA/WOD Teresia <i>Plats: Ute/Buren</i>	18.00 - 19.00 RAW-CIRKELFYS Ronnie <i>Plats: Ute/Buren</i>		17.00 - 17.45 RAW-TABATA/WOD Ronnie <i>Plats: Dojon/Buren/Ute</i>	12.00 - 12.45 RAW-CIRKELFYS Linn <i>Plats: Buren/ute</i>		
	18.20 - 19.20 YINYOGA Izabella <i>Plats: Nya salen</i>	18.45 - 19.45 RAW-MUSKEL Hanna <i>Plats: Nya Salen</i>	18.30-19.15 SOMA MOVE Therese <i>Plats: Dojon</i>	RAW-CIRKELFYS 19.00 - 20:00 Alex <i>Plats: Buren</i>	18.00 - 19.00 RAW-TABATA Jill <i>Plats: Ute/Buren</i>		
	19.30 - 20.30 SPINNING-WOD Alexander <i>Plats: Spinsalen</i>	19.40 - 20.40 KAMPSPORT Ziad <i>Plats: Dojon</i>		Nationaldagen			

	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
V 24				10.00 - 10.45 MAMMA/PAPPA/GRAVID-PASS Linn <i>Plats: Dojon</i>	06.15 - 07.00 SPINNING Carro <i>Plats: Spinsalen</i>	09.30 - 10.30 RAW-CIRKELFYS Alex <i>Plats: Buren</i>	10.00 - 11.00 RAW-CIRKELFYS Jill <i>Plats: Ute/Buren</i>
	17.30 - 18.15 RAW-TABATA/WOD Teresia <i>Plats: Ute/Buren</i>	18.00 - 19.00 RAW-CIRKELFYS Ronnie <i>Plats: Ute/Buren</i>	17.30-18.15 RAW-CIRKELFYS Johanna <i>Plats: Buren</i>	17.00 - 17.45 RAW- TABATA/WOD Ronnie <i>Plats: Dojon/Buren/Ute</i>	12.00 - 12.45 RAW-CIRKELFYS Linn <i>Plats: Buren/ute</i>		
	18.20 - 19.20 YINYOGA Izabella <i>Plats: Nya salen</i>	18.45 - 19.45 RAW- MUSKEL Hanna <i>Plats: Nya Salen</i>	18.30-19.15 SOMA MOVE Therese <i>Plats: Dojon</i>	RAW-CIRKELFYS 19.00 - 20:00 Alex <i>Plats: Buren</i>	18.00 - 19.00 RAW-TABATA Jill <i>Plats: Ute/Buren</i>		
	19.30 - 20.30 SPINNING-WOD Alexander <i>Plats: Spinsalen</i>	19.40 - 20.40 KAMPSPORT Ziad <i>Plats: Dojon</i>					

RAW MOTION

	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
V 25		18.00 - 19.00 RAW- CIRKELFYS Ronnie <i>Plats: Ute/Buren</i>		10.00 - 10.45 MAMMA/PAPPA/GRAVID- PASS Linn <i>Plats: Dojon</i>	Midsommarafton	Midsommardagen	10.00 - 11.00 RAW- CIRKELFYS Jill <i>Plats: Ute/Buren</i>
	17.30 - 18.15 RAW- TABATA/WOD Teresia <i>Plats: Ute/Buren</i>	18.45 - 19.45 RAW- MUSKEL Hanna <i>Plats: Nya Salen</i>	17.30-18.15 RAW- CIRKELFYS Johanna <i>Plats: Buren</i>	17.00 - 17.45 RAW- TABATA/WOD Ronnie <i>Plats: Dojon/Buren/Ute</i>			
	18.20 - 19.20 YINYOGA Izabella <i>Plats: Nya salen</i>			RAW-CIRKELFYS 19.00 - 20:00 Alex <i>Plats: Buren</i>			

	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
V 26		18.00 - 19.00 RAW- CIRKELFYS Ronnie <i>Plats: Ute/Buren</i>		10.00 - 10.45 MAMMA/PAPPA/GRAVID- PASS Linn <i>Plats: Dojon</i>	06.15 - 07.00 SPINNING Carro <i>Plats: Spinsalen</i>	09.30 - 10.30 RAW- CIRKELFYS Alex <i>Plats: Buren</i>	10.00 - 11.00 RAW- CIRKELFYS Jill <i>Plats: Ute/Buren</i>
	17.30 - 18.15 RAW- TABATA/WOD Teresia <i>Plats: Ute/Buren</i>	18.45 - 19.45 RAW- MUSKEL Hanna <i>Plats: Nya Salen</i>		17.00 - 17.45 RAW- TABATA/WOD Ronnie <i>Plats: Dojon/Buren/Ute</i>	12.00 - 12.45 RAW- CIRKELFYS Linn <i>Plats: Buren/ute</i>		
	18.20 - 19.20 YINYOGA Izabella <i>Plats: Nya salen</i>			RAW-CIRKELFYS 19.00 - 20:00 Alex <i>Plats: Buren</i>	18.00 - 19.00 RAW-TABATA Jill <i>Plats: Ute/Buren</i>		
V 27		18.45 - 19.45 RAW- MUSKEL Hanna <i>Plats: Nya Salen</i>		10.00 - 10.45 MAMMA/PAPPA/ GRAVID-PASS Linn <i>Plats: Dojon</i>	12.00 - 12.45 RAW- CIRKELFYS Linn <i>Plats: Buren/ute</i>	09.30 - 10.30 RAW- CIRKELFYS Alex <i>Plats: Buren</i>	10.00 - 11.00 RAW- CIRKELFYS Jill <i>Plats: Ute/Buren</i>
	17.30 - 18.15 RAW- TABATA/WOD Teresia <i>Plats: Ute/Buren</i>	19.40 - 20.40 KAMPSPORT Ziad <i>Plats: Dojon</i>	17.30-18.30 KETTLEBELL STYRKA Johanna <i>Plats: Dojon/Ute</i>	RAW-CIRKELFYS 19.00 - 20:00 Alex <i>Plats: Buren</i>	18.00 - 19.00 RAW-TABATA Jill <i>Plats: Ute/Buren</i>		

	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
V 28	17.30 - 18.15 RAW-TABATA/WOD Teresia <i>Plats: Ute/Buren</i>	18.00 - 19.00 EMOM Ronnie <i>Plats: Dojon</i>		10.00 - 10.45 MAMMA/PAPPA/GRAVID-PASS Linn <i>Plats: Dojon</i>	12.00 - 12.45 RAW-CIRKELFYS Linn <i>Plats: Buren/ute</i>		10.00 - 11.00 RAW-CIRKELFYS Jill <i>Plats: Ute/Buren</i>
	19:30-20:15 SPIN-INTERVALL Fredrik <i>Plats: Spinsalen</i>	19.40 - 20.40 KAMPSPORT Ziad <i>Plats: Dojon</i>	17.30-18.30 KETTLEBELL STYRKA Johanna <i>Plats: Dojon/Ute</i>	17.00 - 17.45 DECK-OF-CARDS Ronnie <i>Plats: Dojon</i>	18.00 - 19.00 RAW-TABATA Jill <i>Plats: Ute/Buren</i>		
V 29	17.30 - 18.15 RAW-TABATA/WOD Teresia <i>Plats: Ute/Buren</i>	19.00-20.00 RAW-CIRKELFYS Ronnie <i>Plats: Ute/Buren</i>	18.00 - 19.00 EMOM Ronnie <i>Plats: Dojon</i>		12.00 - 12.45 RAW-CIRKELFYS Teresia <i>Plats: Buren/ute</i>		10.00 - 11.00 RAW-CIRKELFYS Jill <i>Plats: Ute/Buren</i>
	19:30-20:15 SPIN-INTERVALL Fredrik <i>Plats: Spinsalen</i>	19.40 - 20.40 KAMPSPORT Ziad <i>Plats: Dojon</i>		17.00 - 17.45 RAW-TABATA/WOD Ronnie <i>Plats: Dojon/Buren/Ute</i>	18.00 - 19.00 RAW-TABATA Jill <i>Plats: Ute/Buren</i>		

	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
V 30	17.30 - 18.15 RAW-TABATA/WOD Teresia <i>Plats: Ute/Buren</i>	19.00-20.00 RAW-CIRKELFYS Ronnie <i>Plats: Ute/Buren</i>		17.00 - 17.45 RAW-TABATA/WOD Ronnie <i>Plats: Dojon/Buren/Ute</i>			10.00 - 11.00 RAW-CIRKELFYS Jill <i>Plats: Ute/Buren</i>
	19:30-20:15 SPIN-INTERVALL Fredrik <i>Plats: Spinsalen</i>	19.40 - 20.40 KAMPSPORT Ziad <i>Plats: Dojon</i>	18.00 - 19.00 EMOM Ronnie <i>Plats: Dojon</i>		18.00 - 19.00 RAW-TABATA Jill <i>Plats: Ute/Buren</i>		
V 31		18.00 - 19.00 RAW-CIRKELFYS Ronnie <i>Plats: Ute/Buren</i>		17.00 - 17.45 RAW-TABATA/WOD Ronnie <i>Plats: Dojon/Buren/Ute</i>		09.00-10.00 DECK-OF-CARDS Ronnie <i>Plats: Dojon</i>	10.00 - 11.00 RAW-CIRKELFYS Jill <i>Plats: Ute/Buren</i>
	17.30 - 18.15 RAW-TABATA/WOD Teresia <i>Plats: Ute/Buren</i>				18.00 - 19.00 RAW-TABATA Jill <i>Plats: Ute/Buren</i>		

	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
V 32						09.30 - 10.30 RAW- CIRKELFYS Alex <i>Plats: Buren</i>	10.00 - 11.00 RAW- CIRKELFYS Jill <i>Plats: Ute/Buren</i>
	17.30 - 18.15 RAW- TABATA/WOD Teresia <i>Plats: Ute/Buren</i>	18.00 - 19.00 EMOM Ronnie <i>Plats: Dojon</i>	18.00 - 19.00 RAW- TABATA/WOD Ronnie <i>Plats: Ute/Buren</i>	RAW-CIRKELFYS 19.00 - 20:00 Alex <i>Plats: Buren</i>	18.00 - 19.00 RAW-TABATA Jill <i>Plats: Ute/Buren</i>		
V 33		18.00 - 19.00 RAW- CIRKELFYS Ronnie <i>Plats: Ute/Buren</i>		17.00 - 17.45 RAW- TABATA/WOD Ronnie <i>Plats: Dojon/Buren/Ute</i>		09.30 - 10.30 RAW- CIRKELFYS Alex <i>Plats: Buren</i>	10.00 - 11.00 RAW- CIRKELFYS Jill <i>Plats: Ute/Buren</i>
	17.30 - 18.15 RAW- TABATA/WOD Teresia <i>Plats: Ute/Buren</i>		17.30-18.30 KETTLEBELL STYRKA Johanna <i>Plats: Dojon/Ute</i>	RAW-CIRKELFYS 19.00 - 20:00 Alex <i>Plats: Buren</i>	18.00 - 19.00 RAW-TABATA Jill <i>Plats: Ute/Buren</i>		