

Sommarschema 4: 16 augusti – 29 augusti 2010

Aerobic

Måndag	19.00-19.50	Step Puls	C
Tisdag	17.45-18.35	Basic Aerobic	C
	19.00-19.55	Basic Funk	C
Onsdag	18.30-19.25	Aerobic Dans	C
Torsdag	17.00-17.50	Afro Power Dance	C
Fredag	11.00-11.50	Step Puls	C
Lördag	10.00-10.55	Basic Step up	C

Cykel

Måndag	12.00-13.00	Cykel 2	CY
	18.15-19.15	Cykel 3	CY
Tisdag	18.00-19.00	Cykel 2	CY
Onsdag	16.30-17.15	Cykel 3 45 min	CY
	17.45-19.15	Cykel/Cirkel	CY
Torsdag	17.45-18.45	Cykel 3	CY
Fredag	07.00-08.00	Cykel 2	CY
	17.30-18.30	Cykel 3	CY
Lördag	10.00-11.30	Cykel/Cirkel	CY

Pilates

Torsdag	19.30-20.30	C
---------	-------------	---

Styrkeyoga

Tisdag	12.00-13.00	C
Onsdag	21.00-22.00	C
Torsdag	07.00-08.00	C
Söndag	20.00-21.00	C

A-Box

Måndag	17.00-17.55	C
--------	-------------	---

Krafttag

Måndag	15.00-16.00	C
Onsdag	19.30-20.30	C
Torsdag	18.00-19.00	C
Lördag	11.15-12.15	C

Funktionell Träning

Måndag	18.00-18.55	C
--------	-------------	---

Bollsporter

Måndag	18.00-19.30	Innebandy	B
Tisdag	19.30-21.00	Basket	B
Onsdag	18.00-19.30	Badminton	B
	18.30-20.00	Fotboll	A
	19.30-21.00	Innebandy	B
Torsdag	17.00-18.30	Innebandy	B
Söndag	15.30-17.00	Basket	B
	17.00-18.30	Innebandy	B

Gympa

Måndag	17.30-19.00	Järngympa	A
	19.00-20.00	Medelgympa	A
Tisdag	17.00-18.00	Medelgympa	A
	18.30-19.30	Intensivgympa	A
Torsdag	17.30-18.30	Medelgympa	A
	18.45-19.45	Challenge	A
Fredag	12.00-13.00	Medelgympa	C
	17.30-18.30	Intensivgympa	A
Lördag	13.00-14.00	Medelgympa	C
Söndag	16.00-17.30	Järngympa	A

Flowin

Onsdag	17.30-18.20	Flowin Cirkel	A
--------	-------------	---------------	---

A = A-hallen B = B-hallen C = C-hallen
CY = Cykelsalen E = Emilsborg

Öppettider Gibraltargatan

16 augusti - 29 augusti

Måndag – torsdag	06.30-23.00
Fredag	06.30-20.00
Lördag	08.45-18.00
Söndag	08.45-22.00

Sommarschema 4: 16 augusti – 29 augusti 2010

Aerobic

Måndag	18.30-19.25	Aerobic Dans	A
Tisdag	17.15-18.10	Basic Step up	A
Onsdag	17.00-17.55	Step up	A
Torsdag	18.00-18.55	Basic Funk	A
Fredag	15.00-15.55	Basic Aerobic	A

Styrkeyoga

Måndag	18.00-19.00	Y
Onsdag	17.30-18.30	Y
Fredag	12.00-13.00	Y
Lördag	10.00-11.00	Y

Pilates

Tisdag	17.30-18.30	Y
--------	-------------	---

A-Box

Tisdag	18.30-19.25	Y
--------	-------------	---

KraftTag

Måndag	19.30-20.30	A
Tisdag	18.15-19.15	A
Onsdag	17.45-19.15	Cykel/Krafttag C/A
Torsdag	11.35-12.20	Krafttag 45 min A
Söndag	18.30-19.30	A

Cykel

Måndag	17.00-18.00	Cykel 2	C
Tisdag	18.00-19.30	Cykel Distans	C
Torsdag	11.00-11.30	Cykel 2 30 min	C
	19.00-20.00	Cykel 3	C
Söndag	17.30-18.30	Cykel 3	C

Funktionell Träning

Tisdag	11.00-11.55	A
Torsdag	19.00-19.55	A

A = Aerobicsalen B = Boxsalen
C = Cykelsalen Y = Yogasalen

Öppettider Fysiken Kaserntorget

16 augusti - 29 augusti

Måndag – torsdag	06.30-22.00
Fredag	06.30-20.00
Lördag	09.00-18.00
Söndag	09.00-20.00