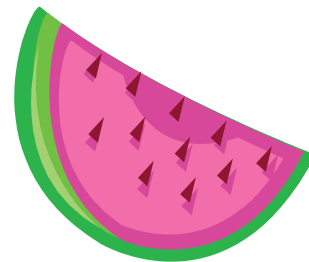


Sommarschema 3: 19 juli – 15 augusti 2010



Aerobic

Måndag	17.30-18.25	Aerobic	C
Onsdag	18.30-19.25	Basic Funk el. Basic Aerobic	C

Flowin

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

Gympa

Måndag	19.00-20.00	Medelgympa	A
Tisdag	18.30-19.30	Intensivgympa	A
Onsdag	17.00-18.00	Medelgympa	B
Torsdag	18.00-19.30	Järngympa el. Intensivgympa	A
Söndag	18.00-19.00	Medelgympa	A

Krafttag

Tisdag	19.15-20.15	Krafttag el. Funktionell Träning	C
Torsdag	18.15-19.15		

Funktionell Träning

Tisdag	19.15-20.15	Funktionell Träning el. Krafttag	C
--------	-------------	----------------------------------	---

Cykel

Tisdag	17.30-18.30	Cykel 3	CY
Torsdag	19.00-20.00	Cykel 2	CY
Söndag	12.00-13.00	Cykel 3	CY

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

Pilates

Torsdag	19.30-20.30	Pilates el. Yoga	C
---------	-------------	------------------	---

Styrkeyoga

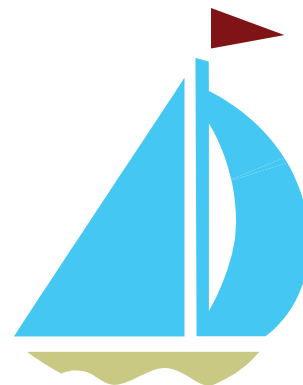
Torsdag	19.30-20.30	Yoga el. Pilates	C
---------	-------------	------------------	---

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

Öppettider Fysiken Gibraltargatan 19 juli – 15 augusti

Måndag – torsdag	07.00 – 21.00
Fredag	07.00 – 20.00
Lördag	Stängt
Söndag	08.45 – 21.00

Sommarschema 3: 19 juli – 15 augusti 2010



Aerobic

Tisdag	18.00-18.55	Aerobic	A
Torsdag	17.30-18.25	Basic Aerobic el. Basic Step up	A

KraftTag

Måndag	18.15-19.15	A
Onsdag	18.45-19.45	A

Styrkeyoga

Måndag	18.00-19.00	Yoga el. Pilates	Y
Onsdag	17.30-18.30	Yoga	Y

Cykel

Måndag	17.00-18.00	Cykel 2	C
Onsdag	18.30-19.30	Cykel 3	C
Lördag	11.00-12.00	Cykel 3	C

Pilates

Måndag	18.00-19.00	Pilates el. Yoga	Y
--------	-------------	------------------	---

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

Öppettider Fysiken Kaserntorget 19 juli – 15 augusti

Måndag – torsdag	07.00 – 21.00
Fredag	07.00 – 20.00
Lördag	09.00 – 16.00
Söndag	Stängt

A-Box

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