

måndag	tisdag	onsdag	torsdag	söndag
10.00 * Ny tid! Gympa lätt Utanför Åleryd Margareta Nydahl	10.00 * Gympa lätt Trädgårdsföreningen Inger Fridell	09.00 * Gympa lätt Hellgrenshagen Leone B/Åsa H	09.00 Gympa/rörlighet Missionskyrkan Anna Nilsson	18.00 EFIT 45 Ekdungeskolan Maria Hjälmarsjö
10.00 * Gympa/rörlighet Trädgårdsföreningen Anna Nilsson	18.00 Stationsträning 45 Nya Munken Nia Giagtzidou	10.00 Cirkelträning Missionskyrkan Britt-Louise Nilsson	09.30 * Cirkelfys lätt Ryds Motionscentrum Malin H Brännström	19.00 Gympa medel Blästadskolan Annelie B/Chrissa T
14.00 Gympa lätt Missionskyrkan Inger Svensson	19.00 Ny plats! EFIT 45 Bärstadskolan Christel S / Eva S	13.10 Gympa lätt Missionskyrkan Barbro Svensson	10.00 Yoga Bas ** Missionskyrkan Anna Nilsson	
18.00 Rörlighetsträning 45 ** Ladan Lötgatan 161 Nia Giagtzidou	19.00 Gympa Medel Hagbyskolan Annelie Bohlin	17.15 Ny tid! Gympa lätt Missionskyrkan Julia Widarsson	18.00 Vasahallen INSTÄLLT tillsvidare	
18.00 Gympa medel Björnkärskolan Mia Lindkvist	19.00 Gympa/rörlighet Tokarphallen Anna Nilsson	18.00 Cirkelträning Björnkärskolan Britt-Louise Nilsson	18.00 Gympa Nya Munken Johan Rasmusson	
19.00 Core 45 ** Folkungahallen (vänster) Amanda Arsenith	19.10 Gympa medel Harvestadskolan Nia Giagtzidou	18.30 Yoga Bas ** Ladan Lötgatan 161 Anna Nilsson	18.00 Ny tid! Core 45 Nykil skola Lize-Lott N/Sofia S	
19.00 EFIT 45 Blästadskolan Victoria Donderer	20.00 Ny tid! Bootcamp 45 Tokarphallen Amanda Arsenith	19.00 Gympa medel/styrka Björnkärskolan Britt-Louise Nilsson	19.00 Ny plats! Pound (dansklass) Bärsstadskolan Caroline Brusman	
19.00 Gympa medel Slestadskolan Emma Czitrom		19.00 Core/rörlighet 45 ** Ekdungeskolan Madde Forzén	19.00 Nytt! Tabata Fredriksbergsskolan Eva Edelönn	
		19.00 Just dance 45 Slestadskolan Nia Giagtzidou	20.00 Ny tid ! Tabata Tokarphallen Agnes Egemyr	
		18.00 * Gympa lättare medel Kvinnebyskolan-gräsplan Barbro Svensson		
		19.30 -Inställt Ht-20 Gubbgymna Skeda skola Jan Lingeby		
Gruppträningschemat i samarbete med LGS gäller hösten 2020, start v 35. Passen är 55 min om inget annat anges. * = Utepassen för seniorer är v 35-44 och kostar bara 500 kr/termin ** = Medtag egen matta. ***= Vi börjar terminen ute				
Pris: 850 kr/termin, senior 65 år- 750 kr, ungdom -21 år 500 kr (personligt medlemskap tillkommer med 100 kr/år) * Lätt-pass utomhus v 35-44 endast 500 kr/termin				

KORPEN

