

Gruppträning, höst 2024 MB = Mariebad

IG = Idrottsgården

G = Godby

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
		7.30-8.30 Vattengymppa (MB/Mona)		8.00-9.00 Vattengymppa (MB/Jeanette)
9.00-10.15 Seniorpower (IG/Kerttu)		9.30-10.45 Seniorpower (IG/Kerttu)	9.30-10.45 Seniorpower (IG/Janina)	9.00-10.00 Vattengymppa, senior (MB/Jeanette)
10.15-11.30 Seniorpower (IG/Kerttu)	11.00-12.15 Seniorpower (IG/Janina)	10.45-12.00 Seniorpower (IG/Kerttu)	10.45-12.00 Seniorpower (IG/Janina)	
	11.30-12.30 Vattengymppa (MB/Mona)	11.00-12.00 Vattengymppa, senior (MB/ Mona)		
	12.30-13.30 Vattengymppa, senior (MB/ Mona)		13.00-14.15 Cirkelträning, senior (IG, Janina)	13.00-14.00 Vattengymppa (MB/Janina)
14.00-15.00 Vattengymppa, senior (MB/Mona)	14.30-15.30 Vattengymppa (MB/Mona)	15.00-16.00 Vattengymppa (MB/Mona)	15.00-16.00 Vattengymppa (MB/Jeanette)	
	15.50-16.50 Vattengymppa (MB/Mona)	16.00-17.00 Vattengymppa (MB/Mona)	16.00-17.00 Vattengymppa (MB/Mona)	
17.00-18.00 Vattengymppa (MB/Tinca)	17.00-18.00 Trippelaqua (MB/Mona)		17.00-18.00 Vattengymppa (MB/Mona)	
18.00-19.00 Vattenpilates (MB/Åsa)			18.30-19.30 Trippelaqua (MB/Mona)	
19.00-20.00 Herrar (MB/Åsa) Vattengymppa (Godby/ Madelene)			19.00-20.00 Vattengymppa (MB/la)	
20.00-21.00 Vattengymppa (Godby/Madelene)	19.00-20.00 Vattengymppa (MB/Mona)			

Höstterminen i **terapibassängen** inleds **v.36** (må 2.9) och pågår till **v.50** (fre 13.12). Fredagspassen har paus 6.12 och pågår t.o.m 20.12 (v.51). **Trippelaqua** i motionsbassängen inleds v.40 (tis 1.10) och pågår till v.51 (tors 19.12)

Höstterminen på **Idrottsgården** inleds **v.35** (må 26.8) och pågår till **v.50** (tors 12.12), paus v.44 (28-31.10)

