

# Gruppträning, vår 2025

MB = Mariebad

IG = Idrottsgården

G = Godby



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

Vårterminen (14-15x) både i bassäng och på Idrottsgården **inleds v.3** (må 13.1-fre 17.1) och **pågår till v. 17** (ti 22.4- fre 25.4), med följande undantag:

\* Alla fredagspass har paus 18.4 (v.16) och pågår t.o.m.fredag 2.5 (v.18) . Alla måndagspass har paus 21.4 (v.17) och pågår t.o.m måndag 28.4 (v.18)

\* Torsdagspassen på Mariebad kl.18.30-20.00 har paus 17.4 (v.16), pågår t.o.m torsdag 24.4 (--> totalt 14x)

\* Alla pass på Idrottsgården har paus v.4 (må 20.1 - tors 23.1), pågår t.o.m v.18 (må 28.4 - ons 30.4)

\* Måndagspassen har paus även mån 21.4, pågår t.o.m må 28.4 (--> totalt 14x). Torsdagspassen på Idrottsgården pågår t.o.m. torsdag 24.4 (v.17 --> totalt 14x)