

Sommarschema 2025 - preliminärt

2025-05-19

*) utomhus på konstrgräsplanen vid Björndammens Simhall/Fritidsgård

Vecka 26, 23 juni - 29 juni

måndag 23/6	tisdag 24/6	onsdag 25/6	torsdag 26/6	fredag 27/6	lördag 28/6	söndag 29/6
10:00 Jympa Lisa L	06:30 lw distans 45 Malin J	11:30 MF Skivst soft Charlotte B	06:30 Spin distans 45 Malin J	09:30 Cirkelgym Åsa T	09:15 lw distans Graciela GM	09:15 Spin soft 45 Marita M
11:00 CG soft Charlotte B	09:30 Yoga soft Soheila P	17:00 Cirkelfys Sandra T	07:30 Yinyoga 40 Mimmi H	10:45 Cireklfys 40 Linnea S	10:00 Jympa Lisa D	11:00 Jympa Hanna F
16:50 Split bål Maria A	17:00 Multifys soft Annika R	17:30 Dans fusion ute Anna M	09:45 Cirkelgym Anki L	11:30 lw distans Pernilla Z	10:00 Cirkelgym Anna H	16:15 Jympa Nina N
17:00 Jympa Hanna F	17:30 Skivstång 40 Heléne F	18:00 Jympa soft Lisa L	17:10 Skivstång int Linn A	16:30 Cirkelgym Anna H		
17:15 Spin spurt Mimmi H	17:45 Spin intervall 45 Johanna K	18:00 lw intervall Susanne C	17:30 Multifys soft Hillevi J	16:45 Spin intervall 45 Mimmi H		
17:20 lw spurt Maria A	18:00 Jympa Birgitta S	18:20 Spin 45 Lotta Su	17:30 lw spurt Pernilla Z	17:30 Split bål Mimmi H		
17:45 Cirkelgym Christina U	18:20 lw intervall 40 Heléne F		18:00 Cirkelgym Åsa T			
18:00 Multifys Pernilla N	18:30 Coreflex Susanne C		18:30 Jympa Linda J			
18:30 Yoga 70 Graciela GM						
19:00 Jympa soft Linda J						



Vecka 27, 30 juni-6 juli

måndag 30/6	tisdag 1/7	onsdag 2/7	torsdag 3/7	fredag 4/7	lördag 5/7	söndag 6/7	
10:00 Jympa Lisa L	09:30 Yoga soft Soheila P	11:30 Skivstång soft Charlotte B	06:30 Spin distans 45 Mimmi H	11:30 lw distans Charlotte B	09:15 lw distans Emma O	11:00 Jympa Birgitta S	
11:00 Cirkelgym soft Charlotte B	17:00 Multifys soft Annika R & Marika F	17:00 Multifys skivst Linn A	07:30 Yinyoga 40 Mimmi H	16:30 Jympa intensiv Åsa L	10:00 Jympa soft Sofia L	16:15 Jympa Nina N	
16:50 Split bål Maria A	17:30 Cirkelgym Dennis M	17:30 Dans fusion ute Anna M	17:10 Skivstång int Linn A	16:45 Spin intervall 45 Mimmi H			
17:00 Jympa soft Marika F	17:45 Spin intervall 45 Johanna K	18:00 Jympa soft Lisa L	18:00 Cirkelgym Åsa T	17:30 Split bål Mimmi H			
17:15 Spin spurt Mimmi H	18:00 Jympa Birgitta S	18:20 Spin distans 45 Lotta Su	18:00 lw distans 45 Graciela GM				
17:20 lw spurt Maria A	18:00 lw distans Emma O		18:30 Jympa Emma O				
18:30 Yoga 70 Graciela GM							

Vecka 28, 7-13 juli

måndag 7/7	tisdag 8/7	onsdag 9/7	torsdag 10/7	fredag 11/7	lördag 12/7	söndag 13/7
10:00 Jympa Emma O	17:00 Multifys soft Annika R	11:30 MF Skivst soft Charlotte B	10:00 Multifys soft Charlotte B	11:30 lw distans Emma O	10:00 Jympa Lisa D	11:0 Jympa Hanna F
16:50 Spit bål Maria A	17:45 Spin soft 45 Marita M	17:00 Cirkelgym Dennis M	17:10 Skivstång int Linn A	16:30 Jympa		
17:00 Jympa Hanna F	18:00 Jympa Birgitta S	17:30 Jympa ute Elna H	17:30 Spin intervall 45 Johanna K			
17:20 lw spurt Maria A		18:00 Jympa soft Linda J	18:00 lw Marita M			
17:45 Cirkelgym Dennis M						
18:00 Multifys skivstång Linn A						



Vecka 29, 14-20 juli

måndag 14/7	tisdag 15/7	onsdag 16/7	torsdag 17/7	fredag 18/7	lördag 19/7	söndag 20/7
10:00 Jympa Elna H	10:00 lw distans Emma O	10:00 Jympa intensiv Åsa L	10:00 Jympa Birgitta S	09:15 lw distans Pernilla Z	10:00 Jympa Hanna F	
17:20 lw spurt Pernilla Z	17:00 Spin soft 45 Marita M	17:00 Cirkelgym Dennis M	17:10 Skivstång intervall Linn A	16:30 Multifys soft Marika F		
17:30 Jympa Linn A	18:00 Jympa Birgitta S	17:30 Jympa ute Elna H	18:00 lw Marita M			
17:45 Cirkelgym Dennis M		18:00 Jympa soft Marika F				

Vecka 30, 21-27 juli

måndag 21/7	tisdag 22/7	onsdag 23/7	torsdag 24/7	fredag 25/7	lördag 26/7	söndag 27/7
10:00 Jympa Elna H		10:00 Skivstång soft Charlotte B	09:15 lw spurt Pernilla Z	09:15 lw distans Pernilla Z	10:00 Jympa Lisa D	11:00 Jympa Hanna F
17:00 Jympa Emma O	17:00 Cirkelgym Charlotte B	17:00 Dans fusion Anna M	17:00 Cirkelgym Charlotte B	10:00 Jympa Elna H		
17:20 lw spurt Pernilla Z	17:30 Spin intervall Lotta St	17:30 Jympa ute Lisa D	17:30 Jympa Emma O	16:30 Jympa intensiv Åsa L		
18:00 Multifys soft Charlotte B	18:00 Jympa Hanna F	18:00 Jympa soft Linda J	17:30 Spin intervall Lotta St			
18:30 yoga 70 Graciela GM			18:00 lw distans 45 Graciela GM			



Vecka 31, 28 juli-3 augusti

måndag 28/7	tisdag 29/7	onsdag 30/7	torsdag 31/7	fredag 1/8	lördag 2/8	söndag 3/8
10:00 Jympa Emma O	10:00 Jympa intensiv Åsa L	17:00 Dans fusion Anna M	10:00 Jympa Emma O	16:30 Jympa intensiv Åsa L	10:00 Jympa Lisa D	11:00 Cirkelfys 40 Linnea S
17:00 Jympa Hanna F	17:15 Split bål Anna Sk	17:30 Jympa ute Lisa D	17:10 Skivstång Heléne F			
17:00 Multifys skivstång Heléne F	17:45 lw intervall 40 Heléne F	18:00 Jympa soft Sofia L	17:30 Cirkelgym Anna Sk			
18:30 Yoga 70 Graciela GM	18:00 Jympa Lisa D	18:00 lw intervall Susanne C	17:30 Spin intervall Lotta St			
18:30 Spin distans 30 Ann-Christin F	18:00 Cirkelgym Anna Sk		18:00 lw distans 45 Graciela GM			

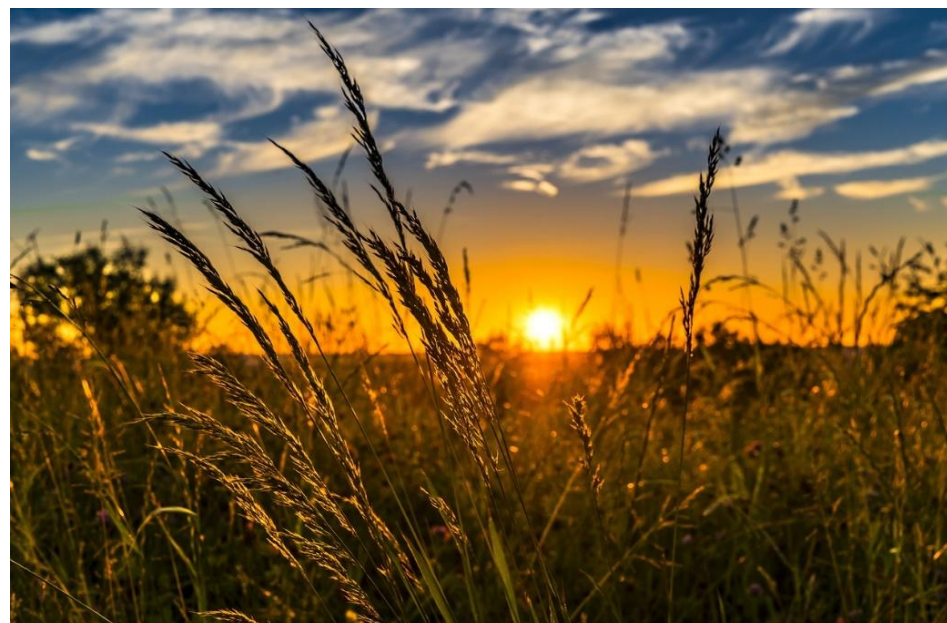
Vecka 32, 4-10 augusti

måndag 4/8	tisdag 5/8	onsdag 6/8	torsdag 7/8	fredag 8/8	lördag 9/8	söndag 10/8
10:00 Jympa Emma O	10:00 Jympa intensiv Åsa L	17:00 Cirkelfys Sandra T	10:00 Jympa Emma O	11:30 lw intervall Susanne C	10:00 Jympa Hanna F	11:00 Cirkelfys 40 Sandra T
17:00 Jympa Hanna F	17:00 Multifys soft Annika R	17:30 Multifys ute Anna Sk	17:10 Skivstång 40 Heléne F	16:30 Cirkelfys 40 Linnea S		
17:20 lw intervall 40 Heléne F	17:45 Cirkelgym Anna Sk	17:30 Spin intervall Lotta St	17:30 Cirkelgym Anna Sk			
17:30 Spin intervall Lotta St	18:00 Corelfex Susanne C	18:00 Jympa soft Sofia L	18:00 lw intervall 40 Heléne F			
18:00 Multifys Pernilla N	18:30 Spin distans 30 Ann-Christin F	18:00 lw distans 45 Graciela GM				
18:30 Yoga 70 Graciela GM						



Vecka 33, 11-17 augusti

måndag 11/8	tisdag 12/8	onsdag 13/8	torsdag 14/8	fredag 15/8	lördag 16/8	söndag 17/8
10:00 Jympa Lisa L	17:00 Multifys soft Annika R	11:30 Skivstång soft Charlotte B	10:00 Jympa	11:30 lw distans Pernilla Z	09:15 lw intervall Susanne C	10:00 Cirkelfys 40 Linnea S
17:00 Jympa Linn A	17:30 Skivstång 40 Heléne F	17:00 Cirkelfys Sandra T	17:00 Split ben Hillevi J	16:30 Jympa Elna H	10:00 Jympa Hanna F	11:00 Jympa soft Sofia L
17:20 lw distans Emma O	17:30 Cirkelgym Dennis M	17:30 Dans fusion Anna M	17:10 Skivstång int Linn A	16:30 Cirkelgym Anna H	10:00 Cirkelgym Chrsitina U	16:15 Jympa Nina N
17:30 Coreflex soft Anneli G	18:00 Jympa Birgitta S	17:30 Multifys ute Anna Sk	17:30 Split bål Anna Sk	17:30 Jympa intensiv Åsa L		16:30 Cirkelgym Anneli G
17:30 Spin intervall Lotta St	18:20 lw intervall 40 Heléne F	17:30 Spin distans 45 Lotta Su	17:30 lw spurt Pernilla Z			
17:45 Cirkelgym Anna H	18:30 Coreflex Susanne C	18:00 Jympa soft Lisa L	18:00 Cirkelgym Åsa T			
18:00 Multifys Pernilla N	18:30 Spin distans 30 Ann-Christin F	19:00 Multifys skivstång Heléne F	18:30 Jympa Linda J			
18:45 Yoga 70 Graciela G;						
19:00 Jympa soft Linda J						



Vecka 34, 18-24 augusti

måndag 18/8	tisdag 19/8	onsdag 20/8	torsdag 21/8	fredag 22/8	lördag 23/8	söndag 24/8
10:00 Jympa Lisa L	06:30 lw distans 45 Malin J	11:30 MF Skivst soft Charlotte B	06:30 Spin distans 45 Malin J	09:30 Cirkelgym Åsa T	09:15 lw spurt Pernilla Z	09:15 Spin distans 45 Malin J
11:00 Cirkelgym soft Charlotte B	17:00 Multifys soft Annika J & Marika F	17:00 Cirkelfys Sandra T	10:00 Multifys soft Charlotte B	11:30 lw distans Heléne F	09:30 Spin distans 30 Mimmi H	10:00 Cirkelfys 40 Sandra T
16:50 Split bål Maria A	17:30 Skivstång 40 Heléne F	17:30 Multifys ute Anna Sk	17:00 Split bål Anna Sk	16:30 Jympa Elna H	10:00 Jympa Lisa D	11:00 Jympa Hanna F
17:00 Jympa Hanna F	17:30 Cirkelgym Dennis M	17:30 Cirkelgym 45 Anna H	17:10 Skivstång intervall Linn A	16:30 Cirkelgym Anna H	10:00 Cirkelgym Marie B	16:15 Jympa Nina N
17:20 lw spurt Maria A	17:30 Spin intervall Lotta St	18:00 Jympa soft Lisa L	17:30 Multifys soft Hillevi J	16:45 Spin intervall 45 Mimmi H	10:15 Yinyoga 40 Mimmi H	16:30 Cirkelgym Anneli G
17:30 Coreflex soft Anneli G	18:00 Jympa Birgitta S	18:00 lw intervall Susanne C	17:30 lw spurt Pernilla Z	17:30 Jympa intensiv Åsa L		
17:45 Cirkelgym Christina U	18:20 lw intervall 40 Heléne F	18:20 Spin distans 45 Lotta Su	18:00 Cirkelgym Åsa T	17:30 Split bål Mimmi H		
18:00 Multifys Pernilla N	18:30 Coreflex Susanne C	18:30 Yoga energy Mimmi H	18:30 Jympa Emma O & Linda J			
18:45 Yinyoga 70 Stina W			18:30 Yoga 70 Graciela GM			
18:45 lw distans 45 Graciela GM						
19:00 Jympa soft Marika F						



Vecka 35, 25-31 augusti

måndag 25/8	tisdag 26/8	onsdag 27/8	torsdag 28/8	fredag 29/8	lördag 30/8	söndag 31/8
10:00 Jympa Lisa L	06:30 lw distans 45 Malin J	11:30 Skivstång soft Charlotte B	06:30 Spin distans 45 Malin J	11:30 lw distans Pernilla Z	09:15 lw distans Emma O	09:15 Spin distans 45 Malin J
11:00 Cirkelgym soft Charlotte B	17:00 Multifys soft Annika J & Marika F	17:00 Cirkelfys Sandra T	10:00 Multifys soft Charlotte B	16:30 Jympa Elna H	09:30 Spin distans 30 Mimmi H	10:00 Cirkelfys 40 Linnea
16:50 Split bål Maria A	17:30 Skivstång 40 Heléne F	17:30 Dans fusion Anna M	17:00 Split ben Hillevi J	16:30 Cirkelgym Anna H	10:00 Jympa Lisa D	11:00 Jympa Birgitta S
17:30 Coreflex soft Anneli G	17:30 Cirkelgym Dennis M	17:30 Multifys ute Anna Sk	17:10 Skivstång intervall Linn A	16:45 Spin intervall 45 Mimmi H	10:00 Cirkelgym Dennis M	16:15 Jympa Nina N
17:45 Cirkelgym Christina U	17:30 Spin intervall 45 Johanna K	17:30 Cirkelgym 45 Anna H	17:30 Multifys Bea A	17:30 Jympa intensiv Åsa L	10:15 Yinyoga 40 Mimmi H	16:30 Cirkelgym Anneli G
18:00 Multifys Pernilla N	18:00 Jympa Birgitta S	18:00 Jympa soft Lisa L	17:30 lw spurt Pernilla Z	17:30 Split bål Mimmi H		
18:45 Yinyoga 70 Stina W	18:20 lw intervall 40 Heléne F	18:00 lw intervall Susanne C	17:45 Spin intervall Lotta St			
18:45 lw distans 45 Graciela GM	18:30 Coreflex Susanne C	18:20 Spin distans 45 Lotta Su	18:00 Cirkelgym Åsa T			
19:00 Jympa soft Linda J		18:30 Yoga energy Mimmi H	18:30 Jympa Emma O & Linda J			
		19:00 Multifys skivstång Heléne F	18:30 Yoga 70 Graciela GM			

