Höstschema 2026

TROSA

Alla pass hålls i våra lokaler i Vagnhärad, om inte annat anges.

Måndag
09:30 Jympa soft, Linda R
17:30 Coreflex soft, Linda B
18:00 Spin intervall, Tanja
18:00 Jympa, Sara, *Kyrkskolan, Västerljung*
18:45 HYROX cirkel, Malin
Värd på plats kl 9-9.30, 17-17.30, 18.30-18.45

Tisdag
09:30 Spin soft intervall, Peter
17:30 Skivstång soft, Lena
17:30 Spin distans, Jessica (udda veckor)
Spin korta intervall, Monica (jämna veckor)
18:30 Multifys, Alexandra
Värd på plats 17-17.30

Onsdag
16:30 Knatteklubben (4-6 år), Rebecca Sv, (v 36-47, uppehåll v 44)
17:30 Multifys skivstång soft, Agneta
18:00 Spin distans, Karin
18:45 HYROX cirkel, Agneta
19:00 Jympa, Elin B, *Kyrkskolan, Västerljung*
Värd på plats kl 16-16.30, 17-17.30, 18.30-18.45

Torsdag
09:30 Yoga, Veronica (start v 41)
17:30 Jympa soft stol, Kristina
18:30 Skivstång, Åsa
18:30 Jympa, Lisa, *Spegelsalen Multum, Trosa*
Värd på plats 17-17.30.

Fredag
17:00 Roterande pass och ledare, start v 39

Lördag
09:30 Spinning, roterande ledare
10:00 Familjejympa (2-6 år), Rebecca Su, (v 36-47, uppehåll v 44)

Söndag
10:00 Yoga, Lena (udda veckor)
Yoga, Linda B (jämna veckor)
11:00 Jympa soft stol, Johanna, *Oaxen Bygdegård* (start v 37)
17:00 Spin intervall/Spin flow, Pontus
17:00 Jympa/Jympa soft, Martina/Johanna, *Spegelsalen Multum, Trosa*
OBS! Passet är INSTÄLLT fr o m 1/11.