

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