

Gruppträning VT 2026 v.3-23



TORGET ÖVRE

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
		10.00-11.00 Mammapower	10.00-10.50 Seniorklubben Cirkel	07.00-07.45 Multifys soft	09.00-09.55 Cirkelfys	10.40-11.25 Power HIT Plats: Aveny
11.00-11.55 Cirkelfys soft	11.30-12.25 Skivstång	11.30-12.25 Multifys skivstång soft	11.00-11.45 Multifys	10.30-11.25 Coreflex soft	11.00-11.55 Jympa	11.30-12.25 Löpning distans Samling: Torget
13.00-13.50 Seniorklubben Stol&Styrka	16.30-17.25 Cirkelfys	16.30-17.25 Multifys	16.15-17.10 Skivstång	11.30-12.25 Multifys		
16.30-17.25 Skivstång	17.30-18.15 Power HIT Plats: Aveny	17.00-18.00 Kurs: Löpning V.11-18. Samling: Torget	16.30-16.25 Löpning distans Till V.10 Samling: Torget			
17.30-18.20 Dans explode	17.30-18.25 Skivstång	17.30-18.25 Multifys skivstång	17.30-18.25 HYROX HIT Plats: Aveny	15.00-15.45 Multifys		16.45-18.00 Skivstång intervall Jämna veckor
18.30-19.25 Multifys	18.30-19.25 Multifys	18.45-19.40 Skivstång soft	17.45-19.15 SkivstångSpin	16.30-17.25 Dans soft/ Dans fusion		

TORGET NEDRE SPIN

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
06.30-07.15 Spin distans/ Spin intervall		06.30-07.15 Spin distans	07.30-08.20 Spin soft	06.30-07.15 Spin distans	09.30-10.25 Spin intervall	
11.30-12.25 Spin distans	11.30-12.25 Spin intervall	11.30-12.30 Spin intervall	10.00-10.55 Spin distans	11.30-12.25 Spin distans	10.30-11.15 Spin distans	11.30-12.15 Spin distans
				15.15-16.00 Spin intervall		13.00-13.50 Enkelspin Jämna veckor
16.30-17.25 Spin distans	16.30-17.25 Spin intervall	16.00-16.55 Spin intervall	16.15-16.55 Spin distans	16.30-17.25 Spin distans		16.00-16.55 Spin distans
17.30-18.25 Spin distans	17.30-18.25 Spin intervall	17.00-17.55 Spin intervall	17.00-18.25 Spin distans			
18.30-19.25 Spin intervall	18.30-19.20 Spin soft	18.00-19.30 Spin Giro T.o.m. V.18	17.45-19.15 SkivstångSpin Start på Torget övre			

TORGET CIRKELGYM

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
10.30-11.30 Cirkelgym soft	10.30-11.30 Cirkelgym soft	10.30-11.30 Seniorklubben	13.00-14.00 Föreningsbokning tom. v.15	11.00-12.00 Cirkelgym/ Cirkelgym soft		13.00-13.50 Enkelgym Udda veckor
18.00-19.00 Cirkelgym		18.00-19.00 Cirkelgym				

ROYAL STORA SALEN

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
10.00-10.55 Jympa soft		10.30-11.25 Jympa soft	10.30-11.25 Multifys soft	10.00-10.55 Jympa soft	09.30-10.25 Familjejympa	
11.00-11.45 Jympa		11.30-12.25 Jympa		11.00-11.55 Jympa/Jympa soft <i>Extrainsatta pass</i>	11.00-11.55 Jympa soft	
16.30-17.25 Jympa	16.30-17.25 Jympa soft	16.15-17.10 Jympa	16.15-16.55 Jympa soft	16.30-17.25 Jympa		17.00-17.55 Jympa
17.45-18.40 Multifys	17.30-18.25 Jympa	17.15-18.10 Dans fusion	17.00-17.55 Jympa			18.00-18.55 Jympa intensiv
			18.30-19.25 Jympa			

ROYAL MELLANSALEN

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
		11.00-11.55 Yoga	16.30-17.25 Coreflex			
		16.30-17.25 Coreflex soft	17.30-18.25 Box	16.30-17.25 Yinyoga		
17.30-18.25 Coreflex soft	17.15-18.10 Yoga	17.30-18.25 Multifys soft/ Coreflex miniband	18.45-19.40 Yinyoga/ Yoga soft			17.30-18.25 Yinyoga/ Yoga soft

ROYAL INDOOR WALKING

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
			11.30-12.20 IW soft		10.00-10.50 IW soft	
16.45-17.35 IW soft	16.30-17.25 IW spurt	16.30-17.25 IW intervall	16.30-17.20 IW soft	16.30-17.25 IW intervall		16.30-17.25 IW distans
17.45-18.40 IW intervall	17.30-18.25 IW intervall	17.30-18.15 IW soft	18.00-18.45 IW distans			

GAVLEHOV

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
		06.00-07.15 Skivstång intervall				
	10.00-10.50 Seniorklubben		10.00-10.55 Jympa soft	11.30-12.25 Cirkelfys soft	09.00-10.15 Yoga energy	10.00-10.55 Jympa soft
16.30-17.25 Knatteklubben	17.00-17.55 Coreflex miniband				10.30-11.25 Familjefys	
17.30-18.25 Jympa	18.00-18.45 Löpning soft <i>Samling: Entré</i>	17.00-17.55 Multifys soft	16.50-17.45 Multifys skivstång	16.00-17.00 Skivstång soft		16.45-17.45 HYROX Cirkel <i>Jämna veckor</i>
18.30-19.25 Skivstång	18.15-19.30 Skivstång Intervall	18.15-19.15 HYROX Cirkel	18.00-18.55 Multifys			16.45-18.00 Skivstång intervall <i>Udda veckor</i>
19.45-20.40 Yinyoga						18.15-19.10 Cirkelfys

FJÄRRAN

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
17.00-17.55 Jympa		17.00-17.45 Enkeljympa				
		18.00-18.55 Jympa				

SANDVIKEN NORRSÄTRASKOLAN

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
					11.00-11.55 Rullande pass	
18.00-18.55 Jympa	17.30-18.25 Jympa <i>Udda veckor</i>		17.30-18.25 Multifys	16.30-17.25 Jympa soft		

Ändringar kan ske, håll dig uppdaterad i vår bokningsapp Mitt Friskis.