

Gruppträning HT 2025 v.34-51



TORGET ÖVRE

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
		10.00-11.00 Mammapower	10.00-11.00 Seniorklubben	07.00-07.45 Multifys soft	09.00-10.00 Cirkelfys	
11.00-12.00 Cirkelfys soft	11.30-12.30 Skivstång	11.30-12.30 Multifys skivstång soft	11.00-11.50 Multifys	10.30-11.30 Coreflex soft/ Coreflex miniband	10.30-11.30 Jympa soft	11.30-12.30 Löpning distans Samling: Torget
		16.30-17.30 Löpning soft Samling: Torget	16.30-17.30 Löpning distans Samling: Torget	11.30-12.15 Multifys		
16.30-17.30 Skivstång	16.30-17.30 Multifys	16.30-17.30 Multifys	16.15-17.30 Skivstång			
17.30-18.20 Dans explode	17.30-18.30 Skivstång	17.30-18.30 Multifys skivstång	17.30-18.30 HIT	15.00-15.45 Multifys		
18.30-19.30 Multifys	18.30-19.30 Multifys		18.30-19.30 Multifys	16.00-17.00 Dans soft/ Dans fusion		

TORGET NEDRE SPIN

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
06.30-07.15 Spin distans		06.30-07.15 Spin distans	10.30-11.30 Spin distans	06.30-07.15 Spin distans	09.30-10.30 Spin intervall	
11.30-12.30 Spin distans	11.30-12.30 Spin intervall	11.30-12.30 Spin intervall	11.45-12.45 Spin distans	11.30-12.30 Spin distans	10.30-11.30 Spin intervall	11.30-12.15 Spin distans
						13.00-14.00 Enkelspin <i>Jämna veckor</i>
16.30-17.30 Spin distans	16.30-17.30 Spin intervall	16.00-17.00 Spin distans	16.00-17.00 Spin distans	16.30-17.30 Spin distans		16.00-17.00 Spin distans
17.30-18.30 Spin distans	17.30-18.30 Spin intervall	17.00-18.00 Spin distans/ Spin intervall	17.00-18.30 Spin distans			
18.30-19.30 Spin intervall		18.00-19.30 Spin Giro <i>Start v. 45</i>				

TORGET CIRKELGYM

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
	10.00-11.00 Cirkelgym soft			11.00-12.00 Cirkelgym/ Cirkelgym soft		13.00-14.00 Enkelgym <i>Udda veckor</i>
18.00-19.00 Cirkelgym		17.00-18.00 Cirkelgym				

ROYAL STORA SALEN

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
10.00–11.00 Jympa soft		10.30–11.30 Jympa soft	10.30–11.30 Multifys soft	10.00–11.00 Jympa soft	09.30–10.30 Familjejympa	
11.00–11.45 Jympa		11.30–12.30 Jympa		11.00–12.00 Jympa	11.00–12.00 Jympa	
16.30–17.30 Jympa	16.30–17.30 Jympa soft	16.30–17.30 Coreflex miniband	16.00–17.00 Jympa soft	17.00–18.00 Jympa		17.00–18.00 Jympa
17.45–18.45 Multifys	17.30–18.30 Jympa	17.30–18.30 Jympa	17.00–18.00 Jympa			18.00–19.00 Jympa intensiv
			18.30–19.30 Jympa			

ROYAL MELLANSALEN

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
			17.30–18.30 Coreflex			
16.30–17.30 Multifys soft	16.30–17.30 Dans soft	16.30–17.30 Multifys soft	17.30–18.30 Box	16.30–17.30 Yinyoga		
17.30–18.30 Coreflex soft	17.30–18.30 Yoga	17.30–18.30 Coreflex soft	18.45–19.45 Yinyoga/ Yoga soft			17.30–18.30 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	16.30–17.30 IW spurt	16.30–17.30 IW intervall	16.30–17.20 IW soft	16.30–17.30 IW intervall		16.30–17.30 IW distans
17.45–18.45 IW intervall	17.30–18.30 IW distans	17.30–18.30 IW distans	19.00–19.45 IW distans			

GAVLEHOV

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
		06.00–07.15 Skivstång intervall				
	10.00–11.00 Seniorklubben		10.00–11.00 Jympa soft		09.00–10.15 Yoga energy	10.00–11.00 Jympa soft
16.30–17.30 Knattejympa	17.00–18.00 Coreflex				10.30–11.30 Familjefys	
17.30–18.30 Jympa	18.00–19.00 Löpning soft Samling: Entré	17.00–18.00 Multifys soft	17.30–18.30 Multifys	16.00–17.00 Skivstång soft		
18.30–19.30 Skivstång	18.15–19.30 Skivstång Intervall	18.15–19.15 HYROX Cirkel	18.45–19.45 Multifys skivstång			16.45–18.00 Skivstång intervall
19.45–20.45 Yinyoga						18.15–19.15 Cirkelfys

FJÄRRAN

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
17.00–18.00 Jympa		17.00–18.00 Enkeljympa				
		18.00–19.00 Jympa				

SANDVIKEN NORRSÄTRASKOLAN

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
					11.00–12.00 Rullande pass	
18.00–19.00 Jympa	17.30–18.30 Jympa/ Jympa soft		17.30–18.30 Multifys			

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