

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 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	16.00-16.55 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	17.00-17.55 Dans soft	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 Dans fusion	16.30-17.25 Coreflex soft	17.30-18.25 Box	16.30-17.25 Yinyoga		
17.30-18.25 Coreflex soft	17.30-18.25 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.