

| Gruppträning Sommar 2022 | | 2022-06-10 |
|--|--|------------|
| Gäller 13/6 - 28/8 med reservation för sena ändringar | | |
| Extrapass kan läggas in med kort varsel | | |
| Undvik att delta om du känner dig det minsta sjuk. | | |
| Passen ställs in om det är för få bokade | | |
| MÅNDAG | | |
| 17.30 Fysträning 25 min | | |
| 18.00 TC 45+10 | | |
| 18.15 Tabata (75) Tryckhallen Uppehåll vecka 27-31 (4/7 - 7/8) | | |
| 18.15 Total Body (45) | | |
| TISDAG | | |
| 17.00 Innebandy Tryckhallen (Facebook: 'Innebandy hälsomagasinet') | | |
| 17.15 TC 45+10 | | |
| ONSDAG | | |
| 09.00 Baspass (50) Uppehåll vissa veckor pga semester | | |
| 18.00 TC 45+10 | | |
| 18.45 Box (60) | | |
| TORSDAG | | |
| 18.15 Tabata (75) Tryckhallen Uppehåll vecka 27-31 (4/7 - 7/8) | | |
| 18.30 TC 45+10 | | |
| FREDAG | | |
| 06.45 Fyspass (45) Uppehåll vissa veckor pga semester | | |
| 09.00 Baspass (50) Uppehåll vissa veckor pga semester | | |
| LÖRDAG | | |
| 09.00 Fyspass (45) | | |
| 10.00 TC 45+10 | | |