

# SCHEMA VÅREN 2023

Gäller från mån 9 jan

Husiegårds Idrottsshus						Bäckagård
måndag	tisdag	onsdag	torsdag	fredag	lördag	söndag
17.00 Yoga Souha	17.30 Brädgympa Ursula	17.30 Lättgympa Ulrika	17.15 Yoga för stela män Souha	16.30 Zumba Gold Julia	9.30 Yoga Souha	9.00 Barngympa sköldpaddan
18.00 Core 40 min Lotta/Nettan/ Ursula	18.30 WOD <i>(Workout of the day)</i> Anna	18.30 Dance Fitness Lotta	18.15 HIIT Anette/Anna		10.30 Zumba Sussie	10.00 Barngympa zebran
18.45 Gympa Lotta/Nettan/ Ursula	19.15 YinYoga Ulrika	19.30 UBT 40 min Lotta	19.15 Pilates Anette/Anna		11.30-12.25 Mini Stars 4-6 år	11.00 Barngympa lejonet
					12.30 - 13.25 Dance Stars 7-9 år	12.00 Barngympa giraffen
					13.30 - 14.25 Super Dance Stars 10-13 år	

Spinninghallen						
måndag	tisdag	onsdag	torsdag	fredag	lördag	söndag
18.45 Spinning Kenneth		18.20 Spinning Ulf	18.30 Spinning Frasse/Anette		8.30 Spinning Kenneth	

Videdals privatskola						
måndag	tisdag	onsdag	torsdag	fredag	lördag	söndag
17.00 Zumba Gold Sussie						

Bulltofta Motion Ute						
måndag	tisdag	onsdag	torsdag	fredag	lördag	söndag
Passen läggs upp när det blir varmare väder						