

Fasta bokningar Ringhallen

2026-01-07

A-hallen (stora hallen)

TID	MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
06-07							
07-08		RRK/RT innebandy (3) 07.30 –					
08-09		RRK/RT innebandy (3) -08.30		Pensionärer Badminton (2)			
09-10	STÄDNING*	STÄDNING*	STÄDNING*	Pensionärer Badminton (2)	STÄDNING*		
10-11	STÄDNING*	STÄDNING*	STÄDNING*	STÄDNING*	STÄDNING*		
11-12	STÄDNING*	STÄDNING*	STÄDNING*	STÄDNING*	STÄDNING*		
12-13							
13-14							
14-15							
15-16			VIT (1) 15.30-16.00				
16-17			VIT (1) 16.00-17.00	RUQM (4) 16.00-17.00			
17-18							
18-19							
19-20							
20-21							

1) VIT, Leo Bengtsson, ACQ64
2) Pensionärer, Torgny Olsson, 0340-661824
3) RRK/RT, Stephan Andersson, PZLL
4) RUQM, Annica Wegeland, ANWE

*) Städning mellan 9.30-11.30 varje vardag

Fasta bokningar Ringhallen

2026-01-07

F-hallen (cafeterian)

TID	MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG
07-08			Smidighets- träning(1) 06.45-07.30		
08-09					
09-10	STÄDNING***	STÄDNING***	STÄDNING***	STÄDNING***	STÄDNING***
10-11	STÄDNING***	STÄDNING***	STÄDNING***	STÄDNING***	STÄDNING***
11-12	STÄDNING***	STÄDNING***	STÄDNING***	STÄDNING***	STÄDNING***
12-13					
13-14					
14-15					
15-16		Box (1) 15.30-16.00	Styrka* (1) 15:30-16:00	Stretch, Yin Yoga/ Mindfulness** (1) 15:30-16:00	
16-17		Box (1) 16:00-17:00	Styrka* (1) 16:00-17:00	Stretch, Yin Yoga/ Mindfulness** (1) 16:00-17:00	
17-18			Styrka* (1) 17:00-17:30	Stretch, Yin Yoga/ Mindfulness**(1) 17:00-17:30	
18-19					
19-20					

1) Öppna pass, RAB

*) Kombineras med spinning

**) Stretch/Yin Yoga ojämna veckor, Mindfulness jämna veckor

***) Städning mellan 9.30-11.30 varje vardag

Fasta bokningar Ringhallen

2026-01-07

C-hallen (spinningsalen)

TID	MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG
08-09					
09-10	STÄDNING**	STÄDNING**	STÄDNING**	STÄDNING**	STÄDNING**
10-11	STÄDNING**	STÄDNING**	STÄDNING**	STÄDNING**	STÄDNING**
11-12	STÄDNING**	STÄDNING**	STÄDNING**	STÄDNING**	STÄDNING**
12-13					
13-14					
14-15					
15-16			Spinning (1) * 15:45-16:00		Spinning (1) 15.30-16.45
16-17	Spinning (1) 16:00-17:00		Spinning (1) * 15:45-16:45		Spinning (1) 15.30-16.45
17-18	Spinning (1) 17:00-17:30				

1) Öppna pass, RAB

*) Kombineras med styrka i F-hallen

**) Städning mellan 9.30-11.30 varje vardag