

Schema hösten 2025

Sportarenan



Måndagar	Tisdagar	Onsdagar	Torsdagar	Fredagar	Lördagar	Söndagar
Seniorgympa 09.30-10.30 Sportarenan Ledare: Amelie	Gå-fotboll/ gå-innebandy 10.30-11.30 Sportarenan Ledare: Kjell	Bordtennis 09.30-10.30 Sportarenan Ledare: Sven	Seniorgympa 09.00-10.00 Sportarenan Ledare: Amelie			
Yoga 10.45-11.45 Sportarenan Ledare: Amelie	Pilates 11.30-12.30 Sportarenan Ledare: Jessica	Pickleball 10.45-12.15 Sportarenan Ledare: Gunilla				Stavgång m. lätt styrka + fika efteråt 15.00-16.00 Sportarenan (utomhus) Ledare: Salla
Pickleball 10.45-12.15 Sportarenan Ledare: Gunilla						

Schema hösten 2025

Kviberg, Alelyckan mm.



Måndagar	Tisdagar	Onsdagar	Torsdagar	Fredagar	Lördagar	Söndagar
Seniorgympa 09.30-10.30 Björkekärr Ledare: Sandra & Ingrid	Seniorgympa 10.00-11.00 Gräfsnäsgråden Slotsskogen Ledare: Elisabet	Vattengympa 10.00-11.00 Kärra simhall Ledare: Matti	Dansgympa 10.00-11.00 Kvibergs Parks is- och sporthall Ledare: Sandra	Pilates 10.00-11.00 Kvibergs Parks is- och sporthall Ledare: Nomi		
	Funktionell träning 10.00-11.00 Kvibergs Parks is- och sporthall Ledare: Sandra	Pickleball 18.00-19.30 Alelyckans sportcenter Ledare: Christian	Yoga 11.00-12.00 Kvibergs Parks is- och sporthall Ledare: Sandra	Yoga 11.00-12.00 Kvibergs Parks is- och sporthall Ledare: Nomi		
			Pickleball 10.30-12.00 Alelyckans sportcenter Ledare: Danaxel			