



# Schema Hösten 2023



## Vecka 36-50

[www.satsafriskt.com](http://www.satsafriskt.com)

MÅNDAG	MÅNDAG	MÅNDAG	MÅNDAG	MÅNDAG
Gubb- och damgympa	Paulinska skolans gympahall	17.00-18.00	Anja	
Motionsgympa	Finningeskolans gympahall	18.15-19.15	Eva	
Tabata	Folkets Hus, Åker	18.00-19.00	Anna	
TISDAG	TISDAG	TISDAG	TISDAG	TISDAG
Dance&Power <b>OBS! Ojämnta veckor</b>	Vasaskolans gympahall	19.00-20.00	Luzita	
Funktionell träning <b>OBS! Jämna veckor</b>	Vasaskolans gympahall	19.00-20.00	Christina	
ONSDAG	ONSDAG	ONSDAG	ONSDAG	ONSDAG
Tabata	Finningeskolans gympahall	19.00-20.00	Eva	
Stationsträning	Åkerskolans gympahall	19.00-20.00	Nicklas	
Yoga	Lännaskolans gympahall	19.00-20.00	Christine	
TORSDAG	TORSDAG	TORSDAG	TORSDAG	TORSDAG
Yoga	Vasadansarnas lokal Gula rosornas företagsby	10.30-11.30	Christine	
Gymstick muscle	Vasaskolans gympahall	18.00-19.00	Torbjörn/Berit	
LÖRDAG	LÖRDAG	LÖRDAG	LÖRDAG	LÖRDAG
Yoga	Lännaskolans gympahall	9.00-10.00	Christine	
Core/styrka	Vasaskolans gympahall	10.00-11.00	Eva/Christina/ Anna	

Med reservation för ändringar.