

Gymmix Upplands-Bro - Schema Gruppträning Verksamhetsår HT-17/VT-18

| Måndag | Tisdag | Onsdag | Torsdag | Fredag | Lördag | Söndag |
|---|--|--|--|--|--|---|
| 10.00-10.45 Seniorstyrka Danssalen Helena | 18.00-19.00 Tabata Spegelsalen Micke F | 18.00-19.00 Booty Core Lillsjöskolan Annika | 11:00-12:00 Mammaträning Danssalen Kajsa | 9:00-10:00 Rörlighet Danssalen Karin | 09.30-10.30 Skivstång Spegelsalen Ullis | 17.00-18.00 CirkelFamilj Lillsjöskolan Lotta, Kattis |
| 11.00-12.00 Qigong Danssalen Tyra | 19.00-20.00 Gympa Classic Härneviskolan Petra | 19.00-20.00 HIIT CCC Lillsjöskolan Lotta | 18.30-19.30 Gympa Basic Brunnaskolan Linda | 10:10-11:00 Danze Danssalen Karin | 10.00-11.00 EFIT Lillsjöskolan Lotta | 17:00-17:45 HIIT Styrka Härneviskolan Micke S |
| 18.00-19.00 Gympa Classic Lillsjöskolan Lillemor | 19.15-20.25 Skivstång Puls Spegelsalen Kattis | 19.00-20.00 Spinning Spinningsalen Malin | 19.00-20.00 Seniorgympa Bergaskolan Helena | 17.00-18.00 After Work Lillsjöskolan Olika ledare | | 17:50-19:00 Yoga Härneviskolan Karin |
| 19.00-20.00 Tabata Spegelsalen Kicki | 19.15-20.15 Zumba Danssalen Frida | 19.00-19:45 HIIT Core Finnstaskolan Micke S | 19.15-20.15 Zumba Danssalen Lena | | | 18.00-19.00 Gympa Classic Lillsjöskolan Maria |
| 19.00-20.00 Spinning Puls Spinningsalen Mischa | | 19.30-20.30 Funktionell Cirkelfys Spegelsalen Maria | 19.30-20.30 HIIT Styrka/Rörlighet Spegelsalen Micke F | | | |
| 19.00-20.00 EFIT Finnstaskolan Heidi | | 19.30-21:00 Yoga Danssalen Sara | | | | |

Gymmix Upplands-Bro - Schema Barnverksamhet Verksamhetsår HT-17/VT-18

| Måndag | Tisdag | Onsdag | Torsdag | Fredag | Lördag | Söndag |
|---|---|---|---------|--------|--------|---|
| 16.30-18.00 Gympakidz Lillsjöskolan Kamilla/Tuva | 17.30-18.30 Bamsegympa Brunnaskolan Alexandra/Jennie | 17.00-18.00 Bamsegympa Familj Lillsjöskolan Malin/Emilia | | | | 10.00-11.00 Bamsegympa Familj Lillsjöskolan Tove/Urban |
| 18.00-19.00 Barngympa Brunnaskolan Louise/Annika | | 17.00-18.00 Bamsegympa Brunnaskolan Elin/Alexandra | | | | 17.00-18.00 CirkelFamilj Lillsjöskolan Lotta, Kattis |
| | | 18.00-19.00 Bamsegympa Brunnaskolan Elin/Alexandra | | | | |