

GERDAHALLEN - SENIORVERKSAMHET HT 2023

Schemat visar både pass enbart för seniorer och pass med lägre intensitet som passar alla

MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
		Pilates 06.40-07.25 STUDIO				
SeniorYoga 2 08.30-09.40 STUDIO	SeniorGym 08.30-09.30 GymTerrassen		SeniorGym 08.30-09.30 GymTerrassen			
SeniorGym 09.00-10.00 GymTerrassen		SeniorGym 09.00-10.00 GymTerrassen		SeniorGym 09.00-10.00 GymTerrassen		
LättGympaCirkel 09.50-10.45 StoraSalen	AfroPowerDance1 09.25-10.10 CentrumSalen	Functional 1 10.00-10.45 CentrumSalen	SeniorGym 09.30-10.30 GymTerrassen	GympaStång 1 09.30-10.15 Stora Salen	YinYoga 10.30-11.40 STUDIO	
SeniorGym 10.00-11.00 GymTerrassen	SeniorGym 09.30-10.30 GymTerrassen	SeniorGym 10.00-11.00 GymTerrassen	SeniorYoga 2 09.45-10.45 STUDIO	RyggYoga 10.30-11.30 STUDIO	GympaStång 1/vid dåligt väder 11.20-12.15 CentrumSalen	Gympa 1 10.35-11.30 StoraSalen
SeniorGym 11.00-12.00 GymTerrassen	SeniorGym 10.30-11.30 GymTerrassen	LättGympaCirkel 10.00-10.55 StoraSalen	Gympa 1 10.15-11.00 StoraSalen	Step1 11.00-11.45 CentrumSalen	Pilates 11.50-12.35 STUDIO	YinYoga 10.50-12.00 STUDIO
SeniorSpinning 11.00-11.45 SpinningSalen	Gympa 1 11.00-11.45 StoraSalen	SeniorGym 11.00-12.00 GymTerrassen	UteSeniorGym 10.30-11.30 UTE			
	Pilates 11.15-12.00 STUDIO		YinYoga 11.00-12.00 STUDIO			
YinYoga 12.10-13.10 STUDIO		RestorativeYoga 12.15-13.15 STUDIO	Pilates 12.15-13.00 STUDIO			
PilatesBody 12.15-13.00 STUDIO			GympaCirkel1 15.15-16.10 StoraSalen	Pilates 16.05-16.50 STUDIO		PowerYoga1 15.50-16.50 STUDIO
	RyggYoga 16.10-17.10 STUDIO	YinYoga 17.25-18.35 STUDIO	PowerYoga1 (eng) 15.55-16.55 STUDIO	YinYoga 17.00-18.00 STUDIO		
	Pilates 17.20-18.15 STUDIO	GympaStång 1 18.35-19.30 CentrumSalen	Pilates 17.10-18.05 STUDIO			
GympaStång 1 19.10-20.05 CentrumSalen		Pilates 18.40-19.25 STUDIO				
		Step1 19.40-20.35 CentrumSalen	YinYoga 19.35-20.50 STUDIO			