

GERDAHALLEN - SENIORVERKSAMHET HT 2024

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

| MÅNDAG | TISDAG | ONSDAG | TORSDAG | FREDAG | LÖRDAG | SÖNDAG |
|---|---|--|--|---|--|---|
| SeniorYoga 2 08.30-09.40 STUDION | | PilatesRedskap 06.40-07.25 STUDION | | | | |
| | SeniorGym | | SeniorGym | | | |
| SeniorGym 09.00-10.00 GymTerrassen | 08.30-09.30 GymTerrassen | SeniorGym 09.00-10.00 GymTerrassen | 08.30-09.30 GymTerrassen | SeniorGym 09.00-10.00 GymTerrassen | | |
| LättGympaCirkel 09.50-10.45 StoraSalen | AfroPowerDance1 09.25-10.10 CentrumSalen | FunktionellStyrka1 10.00-10.45 CentrumSalen | SeniorGym 09.30-10.30 GymTerrassen | GympaStång 1 09.30-10.15 Stora Salen | YinYoga 10.25-11.35 STUDION | |
| SeniorGym 10.00-11.00 GymTerrassen | SeniorGym 09.30-10.30 GymTerrassen | SeniorGym 10.00-11.00 GymTerrassen | RyggYoga 09.10-10.10 STUDION | SeniorGym 10.00-11.00 GymTerrassen | GympaStång 1 11.00-11.55 CentrumSalen | Gympa 1 10.35-11.30 StoraSalen |
| SeniorGym 11.00-12.00 GymTerrassen | SeniorGym 10.30-11.30 GymTerrassen | SeniorGym 11.00-12.00 GymTerrassen | Gympa 1 10.15-11.00 StoraSalen | RyggYoga 10.30-11.30 STUDION | Pilates 11.45-12.40 STUDION | |
| SeniorSpinning 11.00-11.45 SpinningSalen | Gympa 1 11.00-11.45 StoraSalen | Pilates 12.10-12.55 CentrumSalen | SeniorGym 10.30-11.30 GymTerrassen | Step1 11.00-11.45 CentrumSalen | | |
| | Pilates 11.15-12.00 STUDION | RyggYoga 12.15-13.15 STUDION | YinYoga 11.00-12.00 STUDION | Pilates 12.50-13.20 CentrumSalen | YinYoga 13.45-14.45 STUDION | DanceAerobic1 15.00-15.45 CentrumSalen |
| YinYoga 12.15-13.15 STUDION | | | SeniorSpinning 11.00-11.45 SpinningSalen | | | |
| | | RestorativeYoga 16.10-17.10 STUDION | Pilates 12.15-13.00 STUDION | PilatesRedskap 16.05-16.50 STUDION | | |
| PilatesRedskap 18.50-19.45 STUDION | RyggYoga 16.10-17.10 STUDION | YinYoga 17.25-18.35 STUDION | SeniorGymNYBÖRJARE 14.00-15.00 GymTerrassen | YinYoga 17.00-18.00 | | |
| | Pilates 17.20-18.15 STUDION | GympaStång 1 18.15-19.10 CentrumSalen | GympaCirkel1 15.15-16.10 StoraSalen | | | |
| GympaStång 1 19.10-20.05 CentrumSalen | | PilatesRedskap 18.40-19.25 STUDION | RestorativeYoga 15.55-16.55 | | | |
| | | | Pilates 17.10-18.05 STUDION | | | |
| | | | PowerYoga1 19.20-20.20 STUDION | | | |