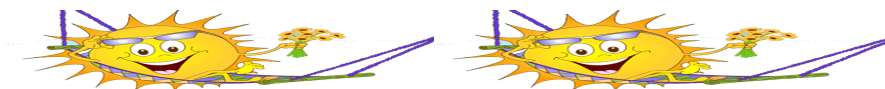


Sommar Träning m

Hedemora Träningsverk 2019



Vecka	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	
18 <i>29 april-5 maj</i>	17,00 Spinning/Styrka 19,30 Cirkelintervall m Kajsa	<i>Valborgs - mässafton</i>	18,00 Mix spinning, Petra 18,00 Löparträning	18,00 Push m. Sofia	17,15 After-Work Spinning	
19 <i>6-12 maj</i>	17,00 Spinning/Styrka 19,30 X-Press m Marina	18,00 Puls-Spinning m Sofia 18,30 Gympa m Åsa	18,00 Mix spinning, Anneli 18,00 Löparträning	18,00 Push m. Camilla A.	17,15 After-Work Spinning	
20 <i>13-19 maj</i>	17,00 Spinning/Styrka 19,30 Box-Mix m Camilla, Maja & Veronica	18,00 Puls-Spinning m Camilla 18,30 Gympa m Eva	18,00 Mix spinning, Petra 18,00 Löparträning	18,00 Push m. Camilla A.	17,15 After-Work Spinning	
21 <i>20-26 maj</i>	17,00 Spinning/Styrka 19,30 Cirkelintervall m Sofie	18,00 Puls-Spinning m Beate 18,30 Gympa m. Åsa	18,00 Mix spinning, Anneli 18,00 Löparträning	18,00 Push m. Camilla B. el Marina	17,15 After-Work Spinning	
22 <i>27 maj-2 juni</i>	17,00 Spinning/Styrka 19,30 X-press m Marina	<i>Obs ny tid!</i> 18,30 Spinning m. Marie 18,30 Gympa m. Eva	18,00 Löparträning	<i>Kristi Himelfärds dag</i>	17,15 After-Work Spinning	
23 <i>3-9 juni</i>	19,30 H.I.T m Christina	18,30 Spinning m. Christina 18,30 Gympa m Åsa	18,00 Löparträning	<i>Svenska flaggans dag</i>	17,15 After-Work Spinning	

24 <i>10-16 juni</i>	19,30 Box-Mix m Camilla, Maja & Veronica	18,30 Spinning m. Camilla 18,30 Gympa m. Eva	18,00 Löparträning			
25 <i>17-23 juni</i>	19,00 Ute-Gympa Eva	18,30 Spinning m Anneli	18,00 Löparträning		<i>Mid- sommar helg</i>	
26 <i>24-30 juni</i>	19,00 Ute-Gympa Eva	18,30 Spinning m Beate				
27 <i>1-7 juli</i>	19,00 Ute-Gympa Åsa	18,30 Spinning m. Sofia				
28 <i>8 -14 juli</i>	19,00 Ute-Gympa Marina	18,30 Spinning m. Arlette				
29 <i>15-21 juli</i>	OBS INGEN UTE GYMPA!!	18,30 Spinning m. Christina			17,15 After-Work Spinning	
30 <i>22-28 juli</i>	19,00 Ute-Gympa Åsa	18,30 Spinning m. Camilla			17,15 After-Work Spinning	
31 <i>29 juli - 4 aug</i>	19,00 Ute-Gympa Åsa	18,30 Spinning m. Christina			17,15 After-Work Spinning	
32 <i>5-11 aug</i>	19,30 Cirkelintervall m Kajsa	18,30 Spinning m. Arlette 18,30 Gympa m Åsa	18,00 Löparträning	18,00 Push	17,15 After-Work Spinning	
33	19,30 X-Press m Marina	18,30 Spinning m.	18,00 Löparträning	18,00 Push		

<i>12-18 aug</i>		Anneli 18,30 Gympa m Eva				
34 <i>19 -25 aug</i>	19,30 Cirkelintervall m Maja	18,30 Spinning m. Marie 18,30 Gympa m Eva	18,00 Löparträning	18,00 Push		

Spinningen är på Verkstadsg. 31.