

Gruppträning, höst 2026

G = Godby
MB = Mariebad

HF = Hälsfabriken
IG = Idrottsgården



Måndag		Tisdag	Onsdag	Torsdag		Fredag
			7.30-8.30 Vattengymppa (MB, Mona)			8.00-9.00 Vattengymppa (MB, Lenita)
						9.00-10.00 Vattengymppa, senior (MB/Lenita)
9.30-10.45 Seniorpower (IG, Lenita)		9.30-10.45 Seniorpower (HF, Peppi)	9.30-10.45 Seniorpower (IG /Janina)	9.30-10.45 Seniorpower (IG, Janina)		
10.45-12.00 Seniorpower (IG, Lenita)		10.45-12.00 Seniorpower (HF, Peppi)	10.45-12.00 Seniorpower (IG, Janina)	10.45-12.00 Seniorpower (IG, Janina)		
		11.30-12.30 Vattengymppa (MB, Mona)	11.00-12.00 Vattengymppa, senior (MB, Mona)			
		12.30-13.30 Vattengymppa, senior (MB, Mona)				
						13.00-14.00 Vattengymppa, senior (MB/Lenita)
14.00-15.00 Vattengymppa, senior (MB, Lenita)		14.30-15.30 Vattengymppa (MB, Mona)				
			15.00-16.00 Vattengymppa (MB, Lenita)	15.00-16.00 Vattengymppa (MB/Jenny)		
		15.50-16.50 Vattengymppa (MB, Lenita)	16.00-17.00 Vattengymppa (MB, Lenita)	16.00-17.00 Vattengymppa (MB, Jenny)	16.30-17.30 Motionsdans (IG, Merja)	
17.00-18.00 Vattengymppa (MB, Tinca, Mona)		17.00-18.00 Trippelaqua (MB, Lenita)				
18.00-19.00 Vattenpilates (MB, Peppi)					18.30-19.30 Trippelaqua (MB, Peppi)	
19.00-20.00 Herrar (MB, Peppi)	19.00-20.00 Vattengymppa (Godby, Annsan)			19.00-20.00 Vattengymppa (MB, Jenny)		
	20.00-21.00 Vattengymppa (Godby, Annsan)	19.15-20.15 Vattengymppa (MB, Lenita)		20.00-21.00 Vattengymppa (MB, Jenny)		

Höstterminen både i bassäng och på gymmen inleds v.36 (31.8-4.9) och pågår till v. 50 (7-11.12)

Vårterminen 2027 inleds v. 2 (11-15.1.2027)-v. 17 (30.4 2027)

OBS! ÅMF förbehåller sig rätten att göra ändringar!