G = Godby HF = Hälsofabriken

**Gruppträning, höst 2026** MB = Mariebad 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) | |
| **17.00-18.00** Vattengymppa (MB, Peppi) | **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!**