

**OBS! ÅMF förbehåller sig rätten att göra ändringar!**

**Gruppträning, sommar 2026**

MB = Mariebad

HF = Hälsfabriken

IG = Idrottsgården

Tisdag	Onsdag	Torsdag
	<b>7.30-8.30</b> Vattengymppa (MB/ <i>Mona, Lenita, Peppi</i> )	
	<b>8.30 -9.30</b> Vattengymppa (MB/ <i>Mona, Lenita, Peppi</i> )	
	<b>9.30-10.45</b> Seniorpower (IG/Janina)	<b>9.30-10.45</b> Seniorpower (HF/Peppi)
	<b>10.45-12.00</b> Seniorpower (IG/Janina)	
<b>11.30-12.30</b> Vattengymppa (MB/ <i>Mona, Lenita, Peppi</i> )		
<b>12.30-13.30</b> Vattengymppa, senior (MB/ <i>Mona, Lenita, Peppi</i> )	<b>11.00-12.00</b> Vattengymppa, senior (MB/ <i>Mona, Lenita, Peppi</i> )	
		<b>15.00-16.00</b> Vattengymppa (MB/ <i>Mona, Lenita, Peppi</i> )
	<b>16.00 -17.00</b> Vattengymppa (MB, <i>Mona, Lenita, Peppi</i> )	<b>16.00-17.00</b> Vattengymppa (MB/ <i>Mona, Lenita, Peppi</i> )
<b>17.00-18.00</b> Trippelaqua (MB/ <i>Mona, Lenita, Peppi</i> )		
<b>19.00-20.00</b> Vattengymppa (MB/ <i>Mona, Lenita, Peppi</i> )		

Sommarträning pågår **v.19-24** (må 4.5-fre 12.6), alla **torsdagsgrupper har paus v.20** (torsdag 14.5)

Höstterminen inleds v. 36 (31.8-4.9)