

## Gruppträning, vår 2024

MB = Mariebad

IG = Idrottsgården

G = Godby

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
		7.30-8.30 Vattengymppa (MB/Mona)		8.00-9.00 Vattengymppa (MB/la)
9.00-10.15 Seniorpower (IG/Kerttu)		9.30-10.45 Seniorpower (IG/Kerttu)	9.30-10.45 Seniorpower (IG/la)	9.00-10.00 Vattengymppa, senior (MB/la)
10.15-11.30 Seniorpower (IG/Kerttu)	11.00-12.15 Seniorpower (IG/Kerttu)	10.45-12.00 Seniorpower (IG/Kerttu)	10.45-12.00 Seniorpower (IG/la)	
	11.30-12.30 Vattengymppa (MB/Mona)	11.00-12.00 Vattengymppa, senior (MB/ Mona)		12.00-13.00 Vattengymppa (MB/Mikaela)
	12.30-13.30 Vattengymppa, senior (MB/ Mona)	13.30-14.45 Cirkelträning, senior (IG, la)		
14.00-15.00 Vattengymppa, senior (MB/Mona)	14.30-15.30 Vattengymppa (MB/Mona)	15.00-16.00 Vattengymppa (MB/Mona)	15.00-16.00 Vattengymppa (MB/la)	
	15.50-16.50 Vattengymppa (MB/Mona)	16.00-17.00 Vattengymppa (MB/Mona)	16.00-17.00 Vattengymppa (MB/Mona)	
17.00-18.00 Vattengymppa (MB/Tinca)			17.00-18.00 Vattengymppa (MB/Mona)	
18.00-19.00 Vattenpilates (MB/Åsa)	17.30-18.30 Trippelaqua (MB/la)		18.30-19.30 Trippelaqua (MB/Mona)	
19.00-20.00 Herrar (MB/Åsa) Vattengymppa (Godby/ Mona)			19.00-20.00 Vattengymppa (MB/Åsa)	
20.00-21.00 Vattengymppa (Godby/Mona)	19.00-20.00 Vattengymppa (MB/la)			

Vårterminen i **bassängen** inleds **v.2** (må 8.1) **och pågår till v.16** (fre 19.4). Måndag- och fredagsgrupper samt torsdag kl.18-20 till v.17 (fre 26.4) pga påskpaus 29.3-1.4

Vårterminen på **Idrottsgården** inleds **v.3** (må 15.1) **och pågår till v.17** (fre 29.4). Måndagsgrupper till v.18 (fre 3.5) pga påskpaus 29.3-1.4

