

Gruppträning, vår 2026

MB = Mariebad

IG = Idrottsgården

G = Godby

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
		7.30-8.30 Vattengymppa (MB, Mona)		8.00-9.00 Vattengymppa (MB/Anna)
		9.30-10.45 Seniorpower (IG/Janina)	9.30-10.45 Seniorpower (IG/Janina)	9.00-10.00 Vattengymppa, senior (MB/Anna)
10.15-11.30 Seniorpower (IG/Anna)	11.00-12.15 Seniorpower (IG/Janina)	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/Janina)
14.00-15.00 Vattengymppa, senior (MB/Anna)	14.30-15.30 Vattengymppa (MB, Anna)	15.00-16.00 Vattengymppa (MB/Mona)	15.00-16.00 Vattengymppa (MB/Jeanette)	
	15.50-16.50 Vattengymppa (MB, Anna)	16.00-17.00 Vattengymppa (MB/Mona)	16.00-17.00 Vattengymppa (MB/Jeanette)	
17.00-18.00 Vattengymppa (MB/Tinca)	17.00-18.00 Trippelaqua (MB, Anna)			
18.00-19.00 Vattenpilates (MB/Mona)			18.30-19.30 Trippelaqua (MB/Mona)	
19.00-20.00 Herrar (MB/Mona) Vattengymppa (Godby / Annsan)			19.00-20.00 Vattengymppa (MB/Ia)	
20.00-21.00 Vattengymppa (Godby /Annsan)	19.00-20.00 Vattengymppa (MB/Anna)		20.00-21.00 Vattengymppa (MB/Ia)	

Vårterminen (14-15x) både i bassäng och på Idrottsgården **inleds v.3** (12-16.1) och **pågår till v. 17-18** (ti 21.4-ons 29.4), beroende på pauser och helgdagar.

Sommarträning v.19- 24 (må 4.5 - fre 12.6), torsdagsgrupperna har paus v.14 (tors 14.5)