

# Veckoträningar schema

<b>Må</b>	<b>Frisksportkul</b> Målgrupp: låg- och mellanstadie Tid grupp 1: 17:15-18:15 Tid grupp 2: 18:15-19:15 Plats: Råssnåshallen.	<b>Step-up</b> Målgrupp: vuxna Tid: 18:00-19:00 Plats: Klubbstugan.		
<b>Ti</b>	<b>Ungdomsvolley</b> Målgrupp: högstadie- och gymnasieålder Tid: 18:00-20:00 Plats: Råssnåshallen.	<b>Badminton</b> Målgrupp: vuxna Tid: 20:00-22:00 Plats: Råssnåshallen.	<b>Yoga</b> Målgrupp: vuxna Tid: 18:00-19:00 Plats: Klubbstugan	<b>Kondition, core &amp; styrka</b> Målgrupp: Vuxna Tid: 17:00-18:00 Plats: Råssnåshallen.
<b>On</b>	<b>Familjegymna</b> Målgrupp: familjer Tid: 17:30-19:00 Plats: Råssnåshallen.	<b>Klättring</b> Målgrupp: 15 år och uppåt (yngre deltar i sällskap av vuxen) Tid: 17:30-19:00 Plats: Råssnåshallen.	<b>Kondition, core &amp; styrka</b> Målgrupp: Vuxna Tid: 17:30-19:00 Plats: Råssnåshallen.	
<b>To</b>	<b>Motion, pingis, bastu</b> Målgrupp: vuxna (herrar) Tid: 17:00-19:00 Plats: Råssnåshallen.			
<b>Fr</b>				
<b>Lö</b>	<b>Ungdomsvolley</b> Målgrupp: högstadie- och gymnasieålder Tid: 16:00-18:00 Plats: Råssnåshallen.	<b>Motionsvolley</b> Målgrupp: vuxna (avancerad grupp) Tid: 16:00-18:00 Plats: Råssnåshallen.		
<b>Sö</b>	<b>Familjegymna</b> Målgrupp: familjer Tid: 16:00-17:30 Plats: Råssnåshallen.			

Mer information om varje träning hittar du under varje aktivitet på hemsidan.

På skollov är generellt alla träningar inställda. Andra avvikelser kan förekomma, så följ våra sociala medier för uppdateringar!