



Veckoträningar schema

Må	Frisksportkul Målgrupp: låg- och mellanstadie Tid: 17:30-19:00 Plats: Råssnåshallen	Yoga Målgrupp: vuxna Tid: 10:00-11:00 Plats: Klubbstugan Anmälan krävs	
Ti	Kondition, core & styrka Målgrupp: vuxna Tid: 17:00-18:00 Plats: Råssnåshallen	Trampolin Målgrupp: alla Tid: 17:00-18:00 Plats: Råssnåshallen	Yoga Målgrupp: vuxna Tid: 18:15-19:15 Plats: Klubbstugan Anmälan krävs
On	Familjegymna Målgrupp: familjer Tid: 17:30-19:00 Plats: Råssnåshallen	Kondition, core & styrka Målgrupp: Vuxna Tid: 17:30-19:00 Plats: Råssnåshallen	
To	Motion, pingis, bastu Målgrupp: Vuxna (herrar) Tid: 17:00-19:00 Plats: Klubbstugan	Step-up Målgrupp: Vuxna Tid: 18:30 Plats: Klubbstugan	
Fr			
Lö	Volleyboll Målgrupp: högstadie-vuxna Tid: 15:00-17:00 Plats: Råssnåshallen. Anmälan krävs		
Sö	Familjegymna Målgrupp: familjer Tid: 16:00-17:30 Plats: Råssnåshallen		

Mer information om varje träning hittar du under varje aktivitet på hemsidan.
På skollov och andra tillfällen förekommer vissa ändringar, så följ våra sociala medier för uppdateringar!