



Veckoträningar schema

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

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!