

Hösten 2026

Gruppträning

vecka 36 - 49

Måndag

Styrketräning seniorer | 09:00-10:00 & 10:00-11:00 | Idrottshusets gym

Gympa | 9:30-10:30 | Näckrosen Ingelstad

Cirkelträning seniorer | 11:00-12:00 | Gymnastiksalen Norremark

Zumba | 17:30-18:20 | Gymnastiksalen Norremark

Gympa med styrka intervaller | kl. 18:00-19:00 | Internationella Engelska skolan

Rörlighetsträning | kl. 18:30-19:15 | Gymnastiksalen Norremark

Tisdag

Gympa | 09:00-10:00 | Söraby skola, lilla gymnasalen Rottne (v. 42-49)

Yin Yoga | 12:00-12:45 | Gymnastiksalen Norremark

Lugn Yoga för återhämtning | 17:00-18:00 | Gymnastiksalen Norremark

Yoga Slow Flow & Breathwork | 18:00-19:00 | Gymnastiksalen Norremark

Torsdag

Styrketräning | 09:00-10:00 & 10:00-11:00 | Idrottshusets gym

Gympa | 9:30-10:30 | Gymnastiksalen Norremark

Seniordans | 10:45-11:45 | Gymnastiksalen Norremark

Pilates | 16:00-16:45 | Gymnastiksalen Norremark

Styrketräning (kondition och styrka) | 16:55-17:55 | Gymnastiksalen Norremark



KORPEN
VÄXJÖ