

## GRUPPTRÄNINGSSCHEMA Omgång 1, VT 2012. (Start v.3, 6)

TID	MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG
10.00			10:00-10:45	10:00-12:00	10:00-11:00
10.30			Balansboll Lätt	Trevlig	Promenad
11.00	11:00–12:00	11:00–12:00	11:00 – 12:00		
11.30	Mindfulness	Feldenkrais uppf.	Feldenkrais nyb/uppf.	Torsdagssamvaro*	11:30-12:15
12.00		12:00-12:45			Balansboll
12.30		Balansboll lunch			
13.00					
13.30					
14.00			14:00-15:30		
14.30	14:30-16:00	14:30 – 15:30	Må Bra kurs		
15.00	Rygg & Hälsa kurs	Feldenkrais nyb.	Start v.6		
15.30	Start v.6				
16.00			16:00-17:00		
16.30			Feldenkrais uppf.		
17.00				17:00-19:00	
17.30		17:15 – 18:00		17:30 – 18:15	
18.00		Balansboll kväll		Balansboll kväll	
18.30				Women Only	

\*Ingen anmälan krävs för att komma till Trevlig Torsdagssamvaro.