

VECKOSCHEMA TRÄNINGSHALLEN HT 2010

TID	MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG
10.00		10:00 – 10:45 Prova på	10:30 (utomhus)		
10.30		Tai Chi v.36 & 37 AM	Promenad MS		10:30 – 11:15 (utomhus)
11.00		11:00 – 11:45	11:00 – 12:00		Hinderbana FB
11.30		Mindfulness AÖh	Feldenkrais EF		11:30 – 12:30
12.00	12:15 – 13:00 v 37				Balansboll IG
12.30	Qi gong BG				
13.00			13:00 – 14:00		
13.30		13:30 – 14:15	Gympa MS		
14.00		Balansboll MAL		14:00 – 14:45 Prova på	
14.30			14:30 – 15:30	Yoga v.36 & 37 AM	
15.00		15:00 – 15:45	Feldenkrais		
15.30		Styrka gummiband FB	Uppföljn EF		
16.00			16:00 – 17:00		
16.30			Feldenkrais EF		
17.00			17:30 – 18:15		
17.30	17:30 – 18:15		Balansboll RS		
18.00	Dans MS				
18.30					

AÖp = Anette Örman Projekt **AÖh** = Anette Örman Hälsobro **BG** = Barbro E Gustafsson **EF** = Ewa Fager **MS** = Marie Starsmark **RS** = Ragna Stolt
MAL = Mari-Anne Liss **FB** = Fia Borg **IG** = Inger Gustafsson **AM** = Annika Månstig