

Schema Gällöfsta

med reservation för ev ändringar utifrån antal anmälda till res

LÖRDAG		
Tid / Plats	Kunskapen	Processen
09.45-10.30	Gympa Classic Lillemor	Function Maria
10.45-11.30	Combat Liselott	Tabata Micke
12.00-13.00	LUNCH	
13.00-13.45	Ta hand om din hy - En föreläsning av Nina Lindblom från Va	
14.00-14.45		
15.00-15.45	FIKA	
16.00-16.45	Gymmix Flex Kattis / Annika	Duo Challenge Kajsa
18.30-	MIDDAG	

SÖNDAG		
Tid / Plats	Kunskapen	Processen
7.15-8.00	Yoga Karin	
8.00-9.30	FRUKOST	
9.45-10.30	Zumba Frida	Miniband Strength Heidi / Maria
10.45-11.15	As(s) You Like Lillemor	
11.30-12.30	LUNCH	
13.30-14.15	Abba-Gympa Karin / Lillemor	Bollar av stål Kattis / Annika
14.15-14.45	Nedvarvning / Avslutning Kattis	

p pass

Utomhus
cker Hy
Utepass Heidi

Utomhus
Löprunda Micke