

| RÖD GRUPP  |              | BLÅ GRUPP                |              | ORANGE GRUPP            |          | GRÖN GRUPP                |                | GUL GRUPP         |                                       |
|--|--------------|--------------------------|--------------|-------------------------|----------|---------------------------|----------------|-------------------|---------------------------------------|
| 09:00-09:45  | Is           | 09:45-10:30              | Is           | 13:00-13:45             | Fys/Yoga | 13:00-13:45               | Fys/Yoga       | 15:45-16:30       | Mat                                   |
| 10:45-11:30  | Is           | 11:30-12:15              | Is           | 14:00-14:45             | Is       | 14:00-14:45               | Is             | 16:45-17:30       | Fys                                   |
| 12:00-13:00  | Mat          | 12:15-13:15              | Mat          | 15:00-15:30             | Mat      | 15:00-15:45               | Is             | 17:30-18:15       | Is                                    |
| 13:15-14:00  | Is, stegpass | 13:15-14:00              | Is, stegpass | 15:45-16:30             | Is       | 16:00-16:30               | Mat            |                   | Alt matlåda med hem                   |
| 14:10-14:55  | Fys/Yoga     | 14:10-14:55              | Fys/Yoga     | 16:45-17:30             | Is       | 16:45-17:30               | Is Nora,Sara J |                   |                                       |
|  |              |                          |              |                         |          |                           |                | Melina Hedén      |                                       |
| Fys söndag och tisdag  |              | Fys söndag och tisdag    |              | Fys söndag och tisdag   |          | Fys söndag och tisdag     |                | Majken            |                                       |
| Yoga måndag och onsdag   |              | Yoga måndag och onsdag   |              | Yoga måndag och onsdag  |          | Yoga måndag och onsdag    |                | Elsa Vallin       |                                       |
|  |              |                          |              |                         |          |                           |                | Lilly Svårdh      |                                       |
| Ängla Selander (2 pass)  |              | Sonja Werner             |              | Ella Jacobsson          |          | Nora Axelsson             |                | Maria Penkina     |                                       |
| Ebba Ahlin (2 pass)  |              | Hannah Lindberg          |              | Sofia Genovesa          |          | Lily Vallin (2 pass)      |                | Elvira Palmgren   |                                       |
| Vilma Gustafsson Björverud (2 pass)  |              | Cherry Yanfei Huang      |              | Freja Helge (2 pass)    |          | Elin Dover (2 pass)       |                | Ella Svensson     |                                       |
| Thea Zetterqvist   |              | Ines Holst               |              | Lotus Magnusson         |          | Tilly Hargefeldt (2 pass) |                | Elin Svensson     |                                       |
| Emma Kivioja   |              | Saga Leandersson         |              | Nellie Salin            |          | Ella Brorsson (2 pass)    |                | Milla Hallström   |                                       |
| Isabella Vanderlaat  |              | Edit Tröst (2 pass)      |              | Iris Lövestedt (2 pass) |          | Sara Johansson            |                | Nicole Arvidsson  |                                       |
| Matilda Syren  |              | Linnea Bernmark (2 pass) |              | Cindy Ke (1 pass)       |          |                           |                | Klara Zetterqvist |                                       |
| Viola Thelin (2 pass)  |              | Ella Stenfelt (2 pass)   |              | Elin Ke (1 pass)        |          |                           |                | Signe Neuman      |                                       |
|  |              |                          |              |                         |          |                           |                | Daria Bogdanova   |                                       |
| Röd och Blå grupp: De som valt att träna två pass per dag tränar pass <b>två och tre</b> i respektive träningsgrupp.     |              |                          |              |                         |          |                           |                |                   |                                       |
| Orange och Grön grupp: De som valt att träna två pass per dag tränar pass <b>ett och två</b> i respektive träningsgrupp. |              |                          |              |                         |          |                           |                |                   |                                       |
| Fys/yoga hålls i gymmet.   |              |                          |              |                         |          |                           |                |                   | Måndag hålls fisen ute för gul grupp. |
|  |              |                          |              |                         |          |                           |                |                   | Övriga dagar i gymmet.                |