



# GRUPPTRÄNING VECKA 51, 52, 1 & 2

| Vecka 51  | Vecka 52  | Vecka 1   | Vecka 2                                 |        |                |        |                    |        |                |             |               |             |              |             |              |             |                  |        |                |        |             |             |              |             |             |             |                      |             |                  |             |                   |
|---|---|---|---|--------|----------------|--------|--------------------|--------|----------------|-------------|---------------|-------------|--------------|-------------|--------------|-------------|------------------|--------|----------------|--------|-------------|-------------|--------------|-------------|-------------|-------------|----------------------|-------------|------------------|-------------|-------------------|
| <b>MÅNDAG 17/12</b>                                 | <b>TORSDAG 27/12</b>  | <b>ONSDAG 2/1</b>                                   | <b>MÅNDAG 7/1</b>                       |        |                |        |                    |        |                |             |               |             |              |             |              |             |                  |        |                |        |             |             |              |             |             |             |                      |             |                  |             |                   |
| 11:10: Styrka I Grupp 45<br>Blåa Hallen             | 07:10: Styrka i Grupp 30<br>Gula Hallen   | 11:10: Stationsträning 45<br>Blåa Hallen            | 11:10: Styrka I Grupp 45<br>Blåa Hallen |        |                |        |                    |        |                |             |               |             |              |             |              |             |                  |        |                |        |             |             |              |             |             |             |                      |             |                  |             |                   |
| 11:10: Stationsträning 45<br>Bassängen              | 07:45: Core med Boll 30<br>Gula Hallen  | <b>TORSDAG 3/1</b>                                  | 11:10: Stationstränng 45<br>Bassängen   |        |                |        |                    |        |                |             |               |             |              |             |              |             |                  |        |                |        |             |             |              |             |             |             |                      |             |                  |             |                   |
| 11:10: Kettlebells 45<br>Gula Hallen                | 11:10: TRX 45<br>Gula Hallen  | 07:10: Styrka i Grupp 30<br>Gula Hallen             | <b>TISDAG 8/1</b>                       |        |                |        |                    |        |                |             |               |             |              |             |              |             |                  |        |                |        |             |             |              |             |             |             |                      |             |                  |             |                   |
| <b>TISDAG 18/12</b>                                 | 11:10: 3 D Träning 45<br>Blåa Hallen  | 07:45: Core med Boll 30<br>Gula Hallen              | 07:10: Styrka i Grupp 30<br>Gula Hallen |        |                |        |                    |        |                |             |               |             |              |             |              |             |                  |        |                |        |             |             |              |             |             |             |                      |             |                  |             |                   |
| 07:10: Styrka i Grupp 30<br>Gula Hallen             | <b>FREDAG 28/12</b>   | 11:10: Kettlebells 45<br>Blåa Hallen                | 07:45: Core med Boll 30<br>Gula Hallen  |        |                |        |                    |        |                |             |               |             |              |             |              |             |                  |        |                |        |             |             |              |             |             |             |                      |             |                  |             |                   |
| 07:45: Core med Boll 30<br>Gula Hallen              | 11:10: Aquatabata 45<br>Bassängen   | 16:45: Kondition/Core 45<br>Blåa Hallen             | 11:10: Kondition/Core 45<br>Blåa Hallen |        |                |        |                    |        |                |             |               |             |              |             |              |             |                  |        |                |        |             |             |              |             |             |             |                      |             |                  |             |                   |
| 11:10: Pilates 45<br>Bassängkanten                  | 11:10: Styrka I Grupp 45<br>Blåa Hallen   | <b>FREDAG 4/1</b>                                   | 11:10: Pilates 45<br>Bassängkanten      |        |                |        |                    |        |                |             |               |             |              |             |              |             |                  |        |                |        |             |             |              |             |             |             |                      |             |                  |             |                   |
| 11:10: Kondition / Core 45<br>Blå Hallen            |   | 11:10: Funktionell Grupp 45<br>Intensiv Blåa Hallen | 17:00: 3 D Träning 45<br>Blåa Hallen    |        |                |        |                    |        |                |             |               |             |              |             |              |             |                  |        |                |        |             |             |              |             |             |             |                      |             |                  |             |                   |
| 11:10: TRX 45<br>Gula Hallen                        | <div style="background-color: #e91e63; color: white; padding: 10px; text-align: center;"> <h2>ÖPPETTIDER JUL &amp; NYÅR</h2> <table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 50%;">24/12 Julafton</td> <td style="width: 50%;">Stängt</td> </tr> <tr> <td>25/12 Juldagen</td> <td>Stängt</td> </tr> <tr> <td>26/12 Annandag jul</td> <td>Stängt</td> </tr> <tr> <td>27/12 Torsdag*</td> <td>07.00-18.00</td> </tr> <tr> <td>28/12 Fredag*</td> <td>07.00-18.00</td> </tr> <tr> <td>29/12 Lördag</td> <td>08.30-16.00</td> </tr> <tr> <td>30/12 Söndag</td> <td>08.30-16.00</td> </tr> <tr> <td>31/12 Nyårsafton</td> <td>Stängt</td> </tr> <tr> <td>1/1 Nyårsdagen</td> <td>Stängt</td> </tr> <tr> <td>2/1 Onsdag*</td> <td>07.00-18.00</td> </tr> <tr> <td>3/1 Torsdag*</td> <td>07.00-18.00</td> </tr> <tr> <td>4/1 Fredag*</td> <td>07.00-18.00</td> </tr> <tr> <td>5/1 Trettondagsafton</td> <td>08.30-16.00</td> </tr> <tr> <td>6/1 Trettondagen</td> <td>08.30-16.00</td> </tr> </table> <p>Receptionen öppnar kl 08.00 under vardagar och kl 08.30 under helger.<br/>*Anställda kan gå in från kl 06.00 med sitt företagskort (gäller endast vardagar) och övriga från kl 07.00.</p> </div> |   | 24/12 Julafton                          | Stängt | 25/12 Juldagen | Stängt | 26/12 Annandag jul | Stängt | 27/12 Torsdag* | 07.00-18.00 | 28/12 Fredag* | 07.00-18.00 | 29/12 Lördag | 08.30-16.00 | 30/12 Söndag | 08.30-16.00 | 31/12 Nyårsafton | Stängt | 1/1 Nyårsdagen | Stängt | 2/1 Onsdag* | 07.00-18.00 | 3/1 Torsdag* | 07.00-18.00 | 4/1 Fredag* | 07.00-18.00 | 5/1 Trettondagsafton | 08.30-16.00 | 6/1 Trettondagen | 08.30-16.00 | <b>ONSDAG 9/1</b> |
| 24/12 Julafton                                      |   |   | Stängt                                  |        |                |        |                    |        |                |             |               |             |              |             |              |             |                  |        |                |        |             |             |              |             |             |             |                      |             |                  |             |                   |
| 25/12 Juldagen                                      |   |   | Stängt                                  |        |                |        |                    |        |                |             |               |             |              |             |              |             |                  |        |                |        |             |             |              |             |             |             |                      |             |                  |             |                   |
| 26/12 Annandag jul                                  |   |   | Stängt                                  |        |                |        |                    |        |                |             |               |             |              |             |              |             |                  |        |                |        |             |             |              |             |             |             |                      |             |                  |             |                   |
| 27/12 Torsdag*                                      |   |   | 07.00-18.00                             |        |                |        |                    |        |                |             |               |             |              |             |              |             |                  |        |                |        |             |             |              |             |             |             |                      |             |                  |             |                   |
| 28/12 Fredag*                                       |   |   | 07.00-18.00                             |        |                |        |                    |        |                |             |               |             |              |             |              |             |                  |        |                |        |             |             |              |             |             |             |                      |             |                  |             |                   |
| 29/12 Lördag  |   |   | 08.30-16.00                             |        |                |        |                    |        |                |             |               |             |              |             |              |             |                  |        |                |        |             |             |              |             |             |             |                      |             |                  |             |                   |
| 30/12 Söndag  |   |   | 08.30-16.00                             |        |                |        |                    |        |                |             |               |             |              |             |              |             |                  |        |                |        |             |             |              |             |             |             |                      |             |                  |             |                   |
| 31/12 Nyårsafton                                    |   |   | Stängt                                  |        |                |        |                    |        |                |             |               |             |              |             |              |             |                  |        |                |        |             |             |              |             |             |             |                      |             |                  |             |                   |
| 1/1 Nyårsdagen                                      |   |   | Stängt                                  |        |                |        |                    |        |                |             |               |             |              |             |              |             |                  |        |                |        |             |             |              |             |             |             |                      |             |                  |             |                   |
| 2/1 Onsdag*   | 07.00-18.00   |   |   |        |                |        |                    |        |                |             |               |             |              |             |              |             |                  |        |                |        |             |             |              |             |             |             |                      |             |                  |             |                   |
| 3/1 Torsdag*  | 07.00-18.00   |   |   |        |                |        |                    |        |                |             |               |             |              |             |              |             |                  |        |                |        |             |             |              |             |             |             |                      |             |                  |             |                   |
| 4/1 Fredag*   | 07.00-18.00   |   |   |        |                |        |                    |        |                |             |               |             |              |             |              |             |                  |        |                |        |             |             |              |             |             |             |                      |             |                  |             |                   |
| 5/1 Trettondagsafton                                | 08.30-16.00   |   |   |        |                |        |                    |        |                |             |               |             |              |             |              |             |                  |        |                |        |             |             |              |             |             |             |                      |             |                  |             |                   |
| 6/1 Trettondagen                                    | 08.30-16.00   |   |   |        |                |        |                    |        |                |             |               |             |              |             |              |             |                  |        |                |        |             |             |              |             |             |             |                      |             |                  |             |                   |
| 17:00: 3 D Träning 45<br>Blåa Hallen                |   | 07:10: TRX 30<br>Gula Hallen                        |   |        |                |        |                    |        |                |             |               |             |              |             |              |             |                  |        |                |        |             |             |              |             |             |             |                      |             |                  |             |                   |
| <b>ONSDAG 19/12</b>                                 |   | 11:10: Stationsträning 45<br>Blåa Hallen            |   |        |                |        |                    |        |                |             |               |             |              |             |              |             |                  |        |                |        |             |             |              |             |             |             |                      |             |                  |             |                   |
| 11:10: Stationsträning 45<br>Blåa Hallen            |   | 11:10: Stationsträning 45<br>Bassängen              |   |        |                |        |                    |        |                |             |               |             |              |             |              |             |                  |        |                |        |             |             |              |             |             |             |                      |             |                  |             |                   |
| 11:10: Stationsträning 45<br>Bassängen              |   | <b>TORSDAG 10/1</b>                                 |   |        |                |        |                    |        |                |             |               |             |              |             |              |             |                  |        |                |        |             |             |              |             |             |             |                      |             |                  |             |                   |
| <b>TORSDAG 20/12</b>                                |   | 07:10: Styrka i Grupp 30<br>Gula Hallen             |   |        |                |        |                    |        |                |             |               |             |              |             |              |             |                  |        |                |        |             |             |              |             |             |             |                      |             |                  |             |                   |
| 07:10: Styrka i Grupp 30<br>Gula Hallen             |   | 07:45: Core med Boll 30<br>Gula Hallen              |   |        |                |        |                    |        |                |             |               |             |              |             |              |             |                  |        |                |        |             |             |              |             |             |             |                      |             |                  |             |                   |
| 07:45: Core med Boll 30<br>Gula Hallen              |   | 11:10: Kettlebells 45<br>Blåa Hallen                |   |        |                |        |                    |        |                |             |               |             |              |             |              |             |                  |        |                |        |             |             |              |             |             |             |                      |             |                  |             |                   |
| 11:10: Kettlebells 45<br>Blåa Hallen                |   | 16:45: Funktionell Grupp 30<br>Blåa Hallen          |   |        |                |        |                    |        |                |             |               |             |              |             |              |             |                  |        |                |        |             |             |              |             |             |             |                      |             |                  |             |                   |
| 16:45: Funktionell Grupp 30<br>Blåa Hallen          |   | <b>FREDAG 11/1</b>                                  |   |        |                |        |                    |        |                |             |               |             |              |             |              |             |                  |        |                |        |             |             |              |             |             |             |                      |             |                  |             |                   |
| <b>FREDAG 21/12</b>                                 |   | 07:10: TRX 30<br>Gula Hallen                        |   |        |                |        |                    |        |                |             |               |             |              |             |              |             |                  |        |                |        |             |             |              |             |             |             |                      |             |                  |             |                   |
| 07:10: TRX 30<br>Gula Hallen                        |   | 11:10: Stationsträning 45<br>Bassängen              |   |        |                |        |                    |        |                |             |               |             |              |             |              |             |                  |        |                |        |             |             |              |             |             |             |                      |             |                  |             |                   |
| 11:10: Funktionell Grupp 45<br>Intensiv Blåa Hallen |   | 11:10: Funktionell Grupp 45<br>Intensiv Blåa Hallen |   |        |                |        |                    |        |                |             |               |             |              |             |              |             |                  |        |                |        |             |             |              |             |             |             |                      |             |                  |             |                   |

Anmälan görs via [www.minfritid.scania.com](http://www.minfritid.scania.com)  
Med reservation för ändringar i schemat, se webbokningen