

SENIORER

Höst 2025 PROGRAM

V.	D.	Måndag och Onsdag kl 10 - ishallen
33	11.8.	Muskelkondition –kroppsvikt och träningsband
33	13.8.	Kettlebell
34	18.8.	Cirkelträning
34	20.8.	Core och rörlighet
35	25.8.	Muskelkondition –kroppsvikt och träningsband
35	27.8.	Kettlebell
36	1.9.	Cirkelträning
36	3.9.	Kroppskontroll och kroppsvård
37	8.9.	Muskelkondition –kroppsvikt och träningsband
37	10.9.	Kettlebell
38	15.9.	Cirkelträning
38	17.9.	Core och rörlighet
39	22.9.	Muskelkondition –kroppsvikt och träningsband
39	24.9.	Kettlebell
40	29.9.	Cirkelträning
40	1.10.	Kroppskontroll och kroppsvård
41	6.10.	Muskelkondition –kroppsvikt och träningsband
41	8.10.	Kettlebell
42	13.10.	Höstlov
42	15.10.	Höstlov

SENIORER

Höst 2025 PROGRAM

V.	D.	Måndag och Onsdag kl 10 - ishallen
43	20.10.	Cirkelträning
43	22.10.	Core och rörlighet
44	27.10.	Muskelkondition –kroppsvikt och träningsband
44	29.10.	Kettlebell
45	3.11.	Cirkelträning
45	5.11.	Kroppskontroll och kroppsvård
46	10.11.	Muskelkondition –kroppsvikt och träningsband
46	12.11.	Kettlebell
47	17.11.	Cirkelträning
47	19.11.	Core och rörlighet
48	24.11.	Muskelkondition –kroppsvikt och träningsband
48	26.11.	Kettlebell
49	1.12.	Cirkelträning - Botniahallen
49	3.12.	Kroppskontroll och kroppsvård - Botniahallen
50	8.12.	Gym - Botniahallen
50	10.12.	Kettlebell - Botniahallen
51	15.12.	Cirkelträning - Botniahallen
51	17.12.	Julfest - Botniahallen