

# Schema

## Vårterminen 2019



Tid									Torsdag			Fredag	Lördag		Söndag		Tid			
	Dojo	Fitnessal	Cykellokal	Gym	Dojo	Fitnessal	Dojo	Fitnessal	Gym	Genarp	Dojo	Fitnessal	Cykellokal	Dojo	Dojo	Fitnessal		Dojo	Fitnessal	
9.00																			9.00	
9.30					WeDance 9.30-10.30 Åk 7 till vuxen Malin		StyrkeBoll 9.30-10.30 Åk 7 till vuxen Malin				Lätt Gympa 9.30-10.30 Åk 7 till vuxen Margareta			WeDance 9.30-10.30 Åk 7 till vuxen Malin	FamiljeJudo 9.00-10.00 jämna veckor Från 3 år	Hatha Yoga Morgon 9.30-10.30 Åk 4 till vuxen Alice			9.30	
10.00			Lätt Cardio Cykling 10.00-11.00 Åk 7 till vuxen Lisen		Medicinsk Qigong 10.35-11.35 Åk 7 till vuxen Gumilla										BJJ 10.00-11.15 Åk 7 till vuxen		Hinderbana 10.00-11.00 5 år till åk 1 Ola	Soma Move 10.00-11.00 Åk 7 till vuxen Malin	10.00	
10.30																			10.30	
11.00																		GladiatorKids 11.00-12.00 Åk F - 4 Ola		11.00
11.30															Thaiboxning 11.30-12.30 Åk 7 till vuxen				11.30	
12.00																			12.00	
12.30																			12.30	
17.00																		Zumba Fitness 17.00-18.00 Åk 7 till vuxen Alexandra	17.00	
17.30	JudoKids 17.30-18.15 5-7 år	Judo-Forts. 17.30-18.30 Åk 1-5	HIIT 17.45-18.45 Från åk 4 till vuxen Emma		Sport JuJutsu 17.15-18.15 Från åk 4	KidsDance 17.00-18.00 Åk F-3 Julia	Gymnastik 17.00-17.45 3-5 år Carolina	KidsDance 17.00-18.00 Åk 4-6 Julia			Judo Kids Häckebergaskolan 17.45-18.30 5 till 7 år	Judo Fortsättning 17.30-18.30 Åk 1-5	Strong by Zumba 17.30-18.30 Åk 7 till vuxen Alexandra					17.30		
18.00				Ungdomsgym 18.00-19.00 Från åk 7	Judo Nybörjare 18.15-19.15 Åk 1-5	Thaiboxning Ungdom Nyb. /forts. 18.15-19.15 Åk 4-6.	Gymnastik 18.00-19.00 Åk F-2 Carolina	Hatha Yoga 18.00-19.00 Åk 7 till vuxen Alice	Ungdomsgym 18.00-19.00 Från åk 7		Judo Nybörjare/ Fortsättning Häckebergaskolan 18.30-19.30 Åk 1-5	Judo Avancerad / Junior-Senior 18.30-19.45	HIIT light 18.30-19.30 Åk 4 till vuxen Emma	CardioCykling 18.00-19.00 Åk 7 till vuxen Lisen					18.00	
18.30	Judo Avancerad / Junior-Senior 18.30-19.45	Start UP 18.45-19.30 Åk 7 till vuxen	CardioCykling 18.30-19.45 Åk 7 till vuxen Birgitta															18.30		
19.00					BJJ 19.15-20.30 Åk 7 till vuxen	WeDance High 19.15-20.15 Åk 7 till vuxen Malin	Thaiboxning Nybörjare 19.00-20.00 Åk 7 till vuxen												19.00	
19.30																			19.30	
20.00	Thaiboxning 19.45-20.45 Åk 7 till vuxen						Thaiboxning Fortsättning 20.00-21.00 Åk 7 till vuxen												20.00	
20.30																			20.30	
21.00																			21.00	

Läs mer om våra pass på [www.sandbytc.se](http://www.sandbytc.se)

- Kampsport
- Fitness
- Gym

Gymmet öppet alla dagar kl. 05-23