

Styrketräning		Håll tiderna så att det blir bättre med utrymme i styrkelokalen			
Tider utifrån enkät		Det är ju även aktiva från andra grupper i gymmet att ta hänsyn till			
Måndag	Uppvärmda	16,00	17,00	18,00	
Silfver		Mårten	Leo	Melker	
		Alexander	Jessica	Isabel	
		Oliver	Eli	Jakob	
		Vincent	Linus	Edvard	
		Marika	Ellen An	Tobbe	
		Laura		Lucas	
		Viktor		Jasmin	
		Dante		Julia	
		Ztella		Elias B	
				Elias L	
				Laura	
				Clara	
				Viktor	
				Amanda	
				Martin	
Onsdag	uppvärmda	15,00	16,00	17,00	18,00
Wickert		Jakob	Marika	Jessica	Alexander
			Clara	Eli	Oliver
			Dante	Laura	Edvard
			Leo	Ellen An	Tobbe
			Mindor	Ida	Lucas
			Vidar	Isabelle	Jasmin
			Olle	Linn H	Julia
			Jakob		Elias B
			Nils		Viktor
					Amanda
					Ellen Jö
Fredag	Uppvärmda	18,00	19,00		
Jonas		Ztella	Martin		
		Mårten	Amanda		
		Melker	Julia		
		Isabel	Erik		
		Leo	Isabella E		
		Vincent	Tuva		
		Emelie	Beatrix		
		Elias L	Louise		
		Linus			
		Wilja			
		Amanda M			

Nybörjare = markerad i grönt - fokus på lyft teknik och komma igång i gymmet

Aktiva födda 2005 - om ni pga skola inte kan den tid som ni blivit inlagda på byter ni i första hand med någon annan 05:a
Pga mängden aktiva i styrkelokalen är det de tider som vi anger som gäller i första hand.