

| MÅNDAG | MÅNDAG | MÅNDAG | MÅNDAG | MÅNDAG |
|---|---|-------------|---------------|---------|
| Rörelse & Balans | Vasaskolans gympahall | 16.00-17.00 | Monica | |
| Gubbgymna | Paulinska skolans gympahall | 17.00-18.00 | Annika | |
| Motionsgymna | Finningskolans gympahall | 18.15-19.15 | Eva | |
| Danzy | Gula Industrihuset, Mötesplats Stallarholmen | 19.00-20.00 | Kia | |
| Stationsträning | Finningskolans gympahall | 19.30-20.45 | Ove | |
| TISDAG | TISDAG | TISDAG | TISDAG | TISDAG |
| Qigong | Vasaskolans gympahall | 18.00-19.00 | Barbro | |
| Stationsträning/styrka | Finningskolans gympahall | 18.00-19.00 | Josefine | |
| DancePower | Vasaskolans gympahall | 19.00-20.00 | Jenny/Jessica | |
| Styrkepulvs/ stationsträning | Åkerskolans gympahall | 19.30-20.30 | Nicklas | |
| ONSDAG | ONSDAG | ONSDAG | ONSDAG | ONSDAG |
| Tabata | Finningskolans gympahall | 19.00-20.00 | Eva | |
| Tabata | Åkerskolans gympahall | 19.00-20.00 | Caroline | |
| * Yoga | Lännaskolan | 19.00-20.00 | Christine | |
| TORSDAG | TORSDAG | TORSDAG | TORSDAG | TORSDAG |
| Hathayoga | Vasadansarnas lokal Gula rosornas företagsby | 15.00-16.30 | Barbro | |
| Motionsgymna | Vasaskolans gympahall | 16.00-17.00 | Annika | |
| Gymstick muscle | Vasaskolans gympahall | 18.00-19.00 | Anja | |
| Strong by Zumba H.I.T.T. | Vasaskolans gympahall | 19.00-20.00 | Jenny/Jessica | |
| Core och funktionell träning | Gula Industrihuset, Mötesplats Stallarholmen | 19.00-20.00 | Kia | |
| LÖRDAG | LÖRDAG | LÖRDAG | LÖRDAG | LÖRDAG |
| * Yoga | Lännaskolans gympahall | 9.00-10.00 | Christine | |
| * Varierande bollsport | Lännaskolans gympahall | 10.15-11.15 | Geert | |
| Stationsträning | Åkerskolans gympahall | 9.00-10.00 | Stina | |
| Core/styrka | Vasaskolans gympahall | 10.00-11.00 | Eva/Kia | |
| SÖNDAG | SÖNDAG | SÖNDAG | SÖNDAG | SÖNDAG |
| **Barngymnastik grupp gul (OBS! Föränmälan) | Stallarholmens sporthall | 14.00-14.45 | Susanna/Jenny | |
| **Barngymnastik grupp grön (OBS! Föränmälan) | Stallarholmens sporthall | 15.00-15.45 | Zandra/Lovisa | |
| **Barngymnastik grupp orange (OBS! Föränmälan) | Stallarholmens sporthall | 16.00-16.45 | Anneli/Linnea | |
| **Barngymnastik grupp rosa (OBS! Föränmälan) | Stallarholmens sporthall | 17.00-18.30 | Linda/Sandra | |
| Dansklass (OBS! Föränmälan) | Vasaskolans gympahall | 17.00-18.30 | Annelie C | |

* Start vecka 3.

** Barngympan på söndagar startar 13 januari, slutar 24 mars.