

Veckoträningar 2026/2027



Må	Frisksportkul Målgrupp: låg- och mellanstadie Tid: 17:00-18:30 Plats: Råssnäshallen	Yoga Målgrupp: vuxna Tid: 10:00-11:00 Plats: Klubbstugan Anmälan krävs		
Ti	Kondition, core & styrka Målgrupp: vuxna Tid: 17:00-18:00 Plats: Råssnäshallen	Trampolin Målgrupp: från 10 år Tid: 17:00-18:00 Plats: Råssnäshallen	Yoga Målgrupp: vuxna Tid: 18:00 -19:00 Plats: Klubbstugan Anmälan krävs	Volleyboll Målgrupp: högstadie-vuxna Tid: 18:00-20:00 Plats: Råssnäshallen. Anmälan krävs
On	Familjegympa Målgrupp: familjer Tid: 17:00-18:30 Plats: Råssnäshallen	Kondition, core & styrka Målgrupp: vuxna Tid: 17:00-17:50 Plats: Råssnäshallen		
To	Motion, pingis, bastu Målgrupp: Vuxna (herrar) Tid: 17:00-19:00 Plats: Klubbstugan			
Fr				
Lö	Volleyboll Målgrupp: högstadie-vuxna Tid: 15:00-17:00 Plats: Råssnäshallen. Anmälan krävs			
Sö	Familjegympa Målgrupp: familjer Tid: 16:00-17:30 Plats: Råssnäshallen			

Mer information om varje träning hittar du under varje aktivitet på hemsidan. På skollov och vid andra tillfällen förekommer vissa ändringar, följ våra sociala medier för uppdateringar!