Körschema Crossfit

*Vi samlas klockan 18:45 på parkeringen vid IP.  
Träningen börjar 19:30(ombytta & klara 19:15) och slutar 20:30.  
Man skjutsar både dit och hem, kan man inte utsatt tid så får man byta, alla kör 2-3ggr av totalt tio.*

**Onsdag 12 dec** Sörell 4 platser  
Rickardsson 4 platser  
Grahn 4 platser  
Söderheim 4 platser  
Smevold 4 platser

**Onsdag 19 dec** Vestman/Petersson 4 platser  
Hellström 4 platser  
Gislerud 4 platser  
Bergsten 4 platser  
Hellberg 4 platser

**Onsdag 9 jan** Karlsson 4 platser  
Hokkanen 4 platser  
Häggkvist 4 platser  
Räms 4 platser  
Canolli 4 platser

**Onsdag 16 jan** Fält 4 platser  
Sörell 4 platser  
Richardsson 4 platser  
Grahn 4 platser  
Söderheim 4 platser

**Onsdag 23 jan**

***Kostföreläsning*** Smevold 4 platser  
Vestman/Petersson 4 platser  
Hellström 4 platser   
Gislerud 4 platser  
Bergsten 4 platser

**Onsdag 30 jan** Hellberg 4 platser  
Karlsson 4 platser  
Hokkanen 4 platser  
Häggqvist 4 platser  
Räms 4 platser

**Onsdag 6 feb** Canolli 4 platser  
Fält 4 platser  
Sörell 4 platser  
Rickardsson 4 platser  
Grahn 4 platser

**Onsdag 13 feb** Canolli 4 platser  
Fält 4 platser  
Sörell 4 platser  
Rickardsson 4 platser  
Grahn 4 platser

**Onsdag 20 feb** Söderheim 4 platser  
Smevold 4 platser  
Vestman/Peterson 4 platser  
Hellström 4 platser  
Gislerud 4 platser

**Onsdag 27 feb** Bergsten 4 platser  
Hellberg 4 platser  
Karlsson 4 platser  
Häggqvist 4 platser  
Räms 4 platser

**Onsdag 6 mars Canolli  
Sörell  
Richardsson  
Grahn  
Söderheim**

**Onsdag 13 mars Smevold  
Vestman/Peterson  
Hellström  
Gislerud  
Bergsten**

**Onsdag 20 mars Hellberg  
Karlsson  
Hokkanen  
Häggkvist  
Räms**

**Onsdag 27mars Söderheim  
Hellström  
Smevold  
Fält  
Vestman/Peterson**