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**