

TRÄNINGSSCHEMA



Gäller anläggningen på Friskis&Svettis i **Hörby**, 8/1 - 20/6 2024.

(med reservation för ändringar)

MÅNDAG	PASS	SAL	LEDARE
10:00-11:00	Cirkelfys soft	Glädje/Lust	Micke
17:45-18:45	Dans Fusion	Harmoni	Sarah
18:00-19:00	Spin distans	Puls	Henric
18:00-19:00	Multifys	Glädje/Lust	Åsa
19:10-20:25	Pass i gymmet	Glädje/Lust	Hans
19:10-20:25	Spin spurt 75	Puls	Josefin
TISDAG			
10.00-11:00	Coreflex soft	Harmoni	Kristina
09.30-10.30	Gyminstruktion	Gym	Göran
17:15-18:15	Multifys skivstång	Glädje/Lust	Maria H
18:00-19:00	Spin Soft	Puls	Tony
19:10-20:20	Spin Grand Prix	Puls	Susanne
ONSDAG			
18:00-19:00	Spin intervall	Puls	Peter
18:30-19:30	Jympa soft	Harmoni	Ulrika
TORSDAG			
09:00-10:00	Jympa soft	Glädje/Lust	Maria K
18:30-19:30	Jympa	Glädje/Lust	Maria S
18:15-19:15	<i>Spin Giro – tom 4/4 Slutet arrangemang</i>	Puls	Annette
18:30-19:45	Box <i>Start 8/2</i>	Harmoni	Emelie
FREDAG			
05:45-06:45	Spin distans / Flow	Puls	Tony
09:00-10:00	Jympa soft	Glädje/Lust	Kristina/Tony
LÖRDAG			
09:30-10:30	Spin spurt	Puls	Josefin
09:30-10:30	Multifys	Glädje/Lust	Åsa
SÖNDAG			
09:30-10:45	Multifys <i>med inslag av jympa</i>	Glädje/Lust	Maria H
17:30-18:30	Spin distans <i>Endast udda veckor</i>	Puls	Innis

www.friskissvettis.se/hoorhorby

0413-400 530