



Schema VT 2024

terminen pågår den 8/1 - 2/6

Friskis & Svettis Laholm • Vattenfabriken • Industrigatan 29

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
09:30-10:30 Seniorklubben Ann-Margreth		10:00-11:00 Multifys skivstång soft Thomas	09:30-10:30 Seniorklubben Ann-Margreth	09.30-10.30 Step Moni	09:30-10.45 Skivstång Linda Jämn vecka	
				10.30-11.30 Jympa Soft Claes	09.30-10.30 Yoga Kim Ojämn vecka	
16:30-17:15 Multifys Soft Tina	16:30-17:30 Jympa Soft Claes	16:45-17:30 Cirkel Hit Johanna	16:15-17:00 Multifys soft Tina			
			17:00-18:00 Indoor Walking intervall Lisa	16.00-17.00 Indoor Walking Distans spurt Ingrid		
17:30-18:30 Skivstång Linda	17:30-18:20 Indoor Walking soft Jenny	17:30-18:30 Jympa Janet	17:00-18:00 Jympa Jenny	16:15-17:00 Multifys Sofie		16:30-17:30 Alternativa pass & ledare, se app eller hemsida
17.30-18.30 Indoor Walking Intervall Ingrid	17:30-18:30 Step Moni	18.00-19.00 Indoor Walking Lisa/Ingrid/Jenny	18:00-19:00 Multifys skivstång Thomas			
18:30-19:30 Jympa Caroline	18:30-19:30 Yoga Kim	18:30-19:30 Cirkelfys Amanda		Håll utkik efter pop-up pass och/eller evenemang	3/1 har vi 35 års jubileumspass Med musik från 1988	

Du kan boka pass på hemsidan eller i vår app **"Mitt Friskis"**. Med appen i din mobil kan du även träna digitalt, köpa träningskort och checka in dej på ditt bokade pass när du kommer till lokalen. Registrering av Friskvårdskort får du hjälp med i vår reception. Ett pass kan bokas till 15 min innan passet startar och kan avbokas senast 90 min innan passet startar. Du kan ha fem pass bokade samtidigt. Varmt välkommen!



Mitt Friskis

Friskis&Svettis Riks