

FRISKIS LERUM SCHEMA VÅREN 2024

Måndag

Tid	Pass	Ledare	Sal
17:00	Yoga soft	Henrik S	lilla
17:30	CG HIT	Roger L	CG
18:00	Jympa	Elsa L/ Karin L	stora
18:15	Spin soft	Michael M	spin
18:30	Multifys soft / Multifys	Karin L/ Elsa L	lilla

Tisdag

Tid	Pass	Ledare	Sal
11:15	Mammapower	Anna S	lilla
17:30	Familjefys	Charlotta E	stora
17:30	Skivstång	Ralph L	lilla
18:30	Jympa / Dans fusion	Carl Martin H/ Maria M	stora
18:40	Coreflex	Fransisca O	lilla

Onsdag

Tid	Pass	Ledare	Sal
17:00	Jympa soft	Madeleine K	stora
17:30	CG	Ulrica D	CG
18:15	Jympa intensiv	Jessica H	stora
18:30	Spin intervall	Marie Ö	spin
18:30	Yoga	Ingrid H K	lilla

Tider för Egen träning i Cirkelgym finns i appen

Ändringar kan ske, se alltid appen för gällande pass

uppdaterat 240401

Torsdag

Tid	Pass	Ledare	Sal
17:00	CG	Cecilia C	CG
18:00	Enkeljympa	Jeanette H & Linda L	stora
18:00	Spin distans	Ingela H	spin
18:30	Skivstång	Malin P	lilla
19:00	Jympa	Karin M J	stora
19:00	Löpning	Christine V A & Karin L	ute

Fredag

Tid	Pass	Ledare	Sal
11:30	Multifys	Cecilia C	lilla
17:30	Jympa	Rulle	stora
17:30	Spin distans	Madeleine K	spin

Lördag

Tid	Pass	Ledare	Sal
9:00	Spin distans	Ingela H	spin
9:30	Jympa	Christine V A	stora
10:40	Familjejympa	Anna S	stora

Söndag

Tid	Pass	Ledare	Sal
17:30	Jympa soft	Camilla B	stora
17:30	Spin	Rulle	spin
18:30	Multifys	Cecilia C	stora
18:30	Yoga	Gunilla G/ Ingrid H K/ Graciela	lilla