



TRÄNINGSPROGRAM Vår 2020 ÅKERSBERGA

N = NYHET

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
Gruppträning Stora hallen						
09.00-09.55 N Modus soft Victoria	10.00-10.55 N Coreflex soft Birgitha	09.00-10.25 CoreSpin Gunilla	09.00-09.55 N Coreflex soft Victoria	09.00-09.45 Yoga Anders	09.30-10.25 Jympa medel BT* Elin	09.15-10.10 Core Hanna F
10.30-11.25 Jympa soft Ante	11.00-11.55 Jympa soft Rullande	10.30-11.25 Jympa soft Olle	10.05-11.00 Yoga Helena S	10.30-11.25 Jympa soft Conny	10.30-11.25 Jympa familj Josse/Cajsa	
11.30-12.25 Core Victoria	13.30-14.25 Seniorklubben Stol & Styrka	11.30-12.25 Jympa bas Eva	11.30-12.25 Dans soft Ante/Birgitta	11.30-12.25 Jympa bas Eva	11.30-12.45 Skivstång Intervall Josse	
	15.30-16.25 Enkeljympa Birgitha		13.30-14.25 Seniorklubben Cirkel	16.00-16.55 Power hour Hanna		15.15-16.25 Dans fusion Charlotte
17.00-17.55 Jympa medel BT* Anna	17.00-17.55 Modus BT* Victoria	17.00-17.55 N Coreflex Jenny	17.00-17.55 Jympa bas BT* Helena D	17.00-17.55 Jympa medel BT* Karin		16.30-17.25 Familjefys Cajsa (start 19/1)
18.00-18.55 Modus Ylva	18.00-18.55 Jympa bas BT* Annsofie	18.00-19.25 SkivstångSpin Lena S	18.00-18.55 Dans fusion Camilla			17.30-18.25 Jympa bas BT* Eva
19.00-19.55 Core Nettan	19.00-19.55 N Dans explode Karin	19.00-19.55 Jympa medel BT* Lena R	19.00-19.55 IntervallFlex Elin			18.40-19.35 Yoga Åsa Ö
20.00-20.55 N Box Lena&Hasse	20.00-21.00 Cirkelfys Josefin H	20.10-21.05 Yoga Helena S				
Cirkelgym "fd Lilla hallen"						
10.00-10.55 Cirkelgym Helen	10.00-10.55 Cirkelgym Lasse (tom 28/4)	11.00-11.55 Cirkelgym Cenneth	09.00-09.55 Cirkelgym soft Cenneth	10.00-10.55 Cirkelgym HIT Janne		10.00-10.55 Cirkelgym Rullande
18.30-19.25 Cirkelgym HIT Helen	19.00-19.55 Cirkelgym HIT Lasse (tom 28/4)	18.45-19.40 Cirkelgym Annica	18.45-19.40 Cirkelgym Emma	17.00-17.55 Cirkelgym Sofia		
Spinning						
11.30-12.25 Spin intervall Helen		14.30-15.25 Enkelspin Birgitha W	10.30-11.25 N Spin soft Cenneth	06.30-07.15 Spin intervall Josefin H	09.45-10.40 Spin spurt Åsa B	15.30-16.55 Spin giro watt Kim
17.30-18.25 Spin intervall watt Hanna W	17.30-18.25 Spin spurt Åsa B	17.30-18.25 Spin intervall puls, Hanna W	17.30-18.25 Spin distans Sanna	11.30-12.25 Spin distans watt Janne		
18.30-19.25 Spin distans Claes	18.30-19.55 Wattbaserade cykel Intervaller Sören H		18.30-19.25 N FTP test			
Träna ute						
	18.00-18.55 Sällskap i spåret Kajsa/Yvonne					

Vi reserverar oss för eventuella ändringar under periodens gång. (Uppdaterad 2019-12-19) Schemat gäller 7/1-31/5 2020). Se bokningsschemat för ev. avvikelser och ändringar: <http://akersberga.friskissvettis.se/bokning-2/schema-och-bokning/> **BT*** = barn tillåtet pass för åldrarna 8-12 år, tillsammans med vuxen. Medlemskort gäller för barnen.