

SCHEMA GRUPPTRÄNING

VÅREN 2019 fr.o.m 7 januari

MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
10.00 Jympa SOFT ● Sandra Stora salen	10.00 Seniorklubben Synnöve Stora salen	16.00 Jympa Station Soft 75 min ● Carina – Stora salen	10.00 Seniorklubben Harriet Stora salen	10.00 Core SOFT ● Sandra Stora salen	08.00 Yoga 75 min ● Zara/Amanda Parkettsalen	16.00 Familiejympa Sara – Stora salen
10.00 Cirkelgym SOFT Roger ● Cirkelgymmet	11.00 Flex SOFT ● Zara Parkettsalen	17.30 Skivstång Intervall ● Jesper Lilla salen	12.00 Cirkelgym SOFT Emma ● Cirkelgymmet	12.00 Spin ● Patric – Spinsalen	10.00 Fyspass ● Varierande Lilla salen	17.00 Spin Intervall ● Jessica – Spinsalen
12.00 Tabata Zara – Lilla salen	12.00 Spin 45 ● Jesper Spinsalen	17.30 Jympa Medel ● Marie Stora salen	17.30 Tabata ● Zara – Lilla salen	17.00 Fredagsfys för alla ● Cathrin Stora salen		17.30 Jympa Celebrate Camilla/Maria ● Stora salen
17.30 Modus ● ● start v.3 Robert Stora salen	15.45 Cirkelgym SOFT Vickan ● Cirkelgymmet	18.30 GIRO 4 ● Iain – Spinsalen	17.30 Spin Puls ● Lisa – Spinsalen	17.15 Dans ● Varierande intensitet Lilla salen		17.45 Skivstång Intervall Pernilla ● Lilla salen
17.30 Spin Distans ● Julia – Spinsalen	17.00 Spin SOFT ● Vickan Spinsalen	18.45 Cirkelgym SOFT Cecilia ● Cirkelgymmet	17.45 Jympa bas ● Ann – Stora salen	17.15 Spin Distans ● Marie L – Spinsalen		
18.00 Step Explode ● ● start v.3 Jenny HM Lilla salen	17.30 Core ● Lisa Stora salen	19.00 Dans Fusion ● Jennie & Maria Parkettsalen	18.45 Yoga ● Amanda Parkettsalen			
18.15 Cirkelgym HIT ● Maria Cirkelgymmet	18.00 Power Hour ● Gabriela/Pernilla D Lilla salen		19.00 TOUGHEST v. 5–18* Stora salen			
19.30 Cirkelfys ● Lotta Stora salen	18.30 Norska Intervaller Carsten ● Spinsalen		19.00 Cirkelgym ● Per-Ola Cirkelgymmet			
	19.00 RIGGEN ● Anders – Gymmet					
	19.15 Yoga Energy 75 min ● Åsa A Parkettsalen					

SCHEMA & TIDER

Schemat är preliminärt och vi reserverar oss för ändringar. Vår mest aktuella information hittas i bokningsappen, på vår hemsida eller i vårt Facebookflöde.

- Platsbegränsat pass, boka plats via app eller hemsida.
- Ingår i träningskort "Jympa redskapsfria pass".

*Enbart för dig som är anmäld till Toughest via Friskis&Svettis.

- Gruppträning
- Spinning
- Gym/Cirkelgym



Gym



Stora salen



Spinsalen

