

TRÄNINGSSCHEMA

Hösten 2020 i Båstad

31 augusti - 13 december

Måndag

06.00 Cirkelgym 40
 09.30 Jympa Soft
 17.00 Modus *(start okt)*
 17.30 IW Spurt
 18.00 Jympa Bas/Puls
 18.00 Cirkelgym
 18.00 Spin Puls Intervall
 19.00 Gyminstruktion
 19.00 Skivstång

Tisdag

08.00 Skivstång
 09.30 Core/Flex Soft *(start okt)*
 17.00 Jympa Medel
 17.30 IW Distans
 18.00 Power Hour
 18.00 Cirkelgym HIT
 18.00 Spin Puls Distans
 18.30 Jympa *(Förslöv)*
 19.00 Yoga Energy

Onsdag

06.00 Härliga Intervaller/
 Modus
 09.30 Jympa Bas
 17.00 Core/Flex
 17.30 Spin Intervall
 18.15 Cirkelfys
 18.30 IW Intervall
 18.30 Jympa Medel
(Västra Karup)
 19.00 Cirkelgym

Torsdag

08.00 Cirkelfys
 09.30 Skivstång Soft
 17.30 Jympa Bas
 17.30 Cirkelgym/IW
 18.00 Spin Watt FTP
 18.30 Modus
 19.00 Redskapsfria pass
(Förslöv)

Fredag

06.00 Cirkelgym 40
 09.30 Cirkelgym Soft
 09.30 Spin Soft
 17.00 Modus/Cirkelfys
 17.15 Spin Distans

Lördag

09.15 IW
 09.15 Cirkelgym
 10.00 Jympa Medel
(Västra Karup)

Söndag

10.00 Yoga
 16.30 Happy Sunday
 17.00 Spin Distans



BÅSTAD

Friskis&Sveltis / Entré Båstad

E-post: reception@bastad.friskissveltis.se

Hemsida: bastad.friskissveltis.se

Facebook: @friskissveltisbastad

Adress: Stenhusvägen 11 A

Telefon: 0431- 65 01 65

Alla passen är 55 minuter långa om ej annat anges.
 Vi reserverar oss för schemaändringar.
 Delar av anläggningen låses då receptionen stänger.