Schema Friskis&Svettis Enköping hösten 2019

2019-08-19 - 2019-12-22

Gymmet						
Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
06.30-21.00	**06.30-21.00**	**06.30-21.00**	**06.30-21.00**	**06.30-19.00**	**09.30-16.00**	**09.30-21.00**
	09:00-10:00 Cirkelgym Ulla	10.30-11.30 Gyminstr Pelle Fr 28/8		06.30-07.30 Gyminstr Therese Fr 30/8		17.00-18.00 Gyminstr Jennie Jämna veckor
		15.00-16.00 Gyminstr Therese Fr 28/8				18.00-19.00 Gyminstr Jennie Jämna veckor

Träna ute						
Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
	18.30-19.30 Löpn kvalitet Frida J		18.30-19.30 Cross** Annica t.o.m. 26/9			

Gruppträning hallarna (grå = lilla hallen, vit = stora hallen)						
Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
17:00.18:15 Core/Flex* Ann-Mari Fr 26/8	17.00-17.45 Dans fusion Lill-Marie Fr 27/8	12:00-13:00 Cirkelfys Jonas	12:00-13:00 Jympa bas* Annika J/Anne	06.45-07.30 Jympa medel Anna-Karin Jämna veckor	09:30-10:30 Jympa intensiv Sanna Fr 31/8	17.00-17.45 Power hour Katharina
18:15-19:30 Box Suzan Fr 26/8	17.00-18.00 Jympa bas* Monica	17.15-18.15 Jympa medel Åsa Fr 18/9	16:30-17:30 IMT Jonas	06.45-07.45 Yoga* Anna	10.30-11.30 Jympa bas* Sofie W/ Monica	18:00-19:00 Yoga* Anna M
18:00-19:00 Jympa medel Annica*	18.00-19.00 Jympa medel Anna-Karin	18:30-19:15 Power hour Katharina	17:30-18:30 Skivstång Anki Fr 5/9	09.00-10.00 Cirkelfys soft Ulla	11.15-12.15 Öppna dörrar Annica&Suzan Fr 31/8	18.00-19.00 Rullande pass
19:00-20:00 Modus Sofié E	19:00-20:00 Cirkelfys Therese	18:00-19:00 Skivstång Fredrik	19.00-19.45 Cirkelfys soft Ulla t.o.m. 17/10	11.45-12.30 Modus Katharina		
		19.30-20.30 Yoga* Anna	19:00-20.00 Dans fusion Natalie	16:30-17:30 Jympa medel Ann-Mari Fr 30/8		

*) Barntillåtna pass.

**) Fr 3/10 Löpning distans med Sanna samma tid.

Vi reserverar oss för eventuella ändringar i schemat och hänvisar till vår hemsida och App.