

Schemat Västra Hamngatan 4-17 juni 2018

Markerat pass = Passet utgår

Mån	Tis	Ons	Tors	Fre	Lör	Sön
06:45-07:40 Spinning distans Spinning	06:30-07:25 Spinning distans Play Spinning	09:30-10:25 Tillgänglig tränare i gymmet	06:45-07:40 Spinning distans Spinning	06:45-07:40 Spinning distans Spinning	10:00-10:55 Core Spegelsalen	10:30-11:55 Yoga energy Spegelsalen
07:00-07:55 Core Spegelsalen	07:00-07:55 Jympa medel Spegelsalen	10:00-10:55 Jympa soft Spegelsalen	07:30-08:25 Yoga Spegelsalen	07:00-07:40 Jympa puls bas Spegelsalen	10:15-11:10 Spinning distans Spinning	11:00-11:55 Jympa medel Stora salen
10:00-10:55 Jympa soft Spegelsalen	09:45-10:40 Yoga Soft Spegelsalen	10:30-11:25 Tillgänglig tränare i gymmet Gym	10:00-10:55 Cirkelfys soft Spegelsalen	07:15-07:55 Indoor walking distans Indoor Walking	10:45-11:40 Indoor walking Spurt Indoor Walking	11:45-12:40 Indoor walking distans Indoor Walking
11:00-11:35 Rodd Passyta gym, plan 3	10:00-10:55 Dans Soft Stora salen	11:15-11:50 Rodd Passyta gym, plan 3	11:45-12:40 Indoor walking Spurt Indoor Walking	07:30-08:05 Rodd Passyta gym, plan 3	11:00-11:55 Jympa medel Stora salen	12:00-12:55 Jympa bas Spegelsalen
11:00-11:55 Power Hour Spegelsalen	11:00-11:55 Jympa bas Stora salen	11:30-12:25 Skivstång Spegelsalen	12:00-12:55 Power Hour Spegelsalen	10:00-10:55 Jympa soft Spegelsalen	11:00-11:55 Rodd Passyta gym, plan 3	16:30-17:40 SkivstångIntervall Spegelsalen
11:45-12:40 Indoor walking distans Indoor Walking	11:00-11:55 Skivstång Spegelsalen	11:45-12:30 Indoor walking soft Indoor Walking	12:15-13:00 Spinning Spurt Play Spinning	11:00-11:55 Yoga Spegelsalen	11:15-12:25 SkivstångIntervall Spegelsalen	17:15-18:10 Spinning intervall puls Spinning
12:00-12:55 Jympa medel Spegelsalen	11:30-12:25 Spinning intervall puls Spinning	12:00-12:55 Jympa medel Stora salen	13:00-13:45 Rodd soft Passyta gym, plan 3	11:00-11:55 Power Hour Stora salen	12:30-13:25 Step styrka Spegelsalen	
12:15-13:10 Spinning intervall puls Spinning	11:45-12:40 Indoor walking distans Indoor Walking	12:15-12:55 Spinning Spurt Play Spinning	16:15-17:10 Core Stora salen	11:30-12:25 Indoor walking distans Indoor Walking	14:00-14:55 Yoga Spegelsalen	
13:00-13:55 Core soft Spegelsalen	12:00-12:55 Intervall flex Spegelsalen	16:00-16:55 Jympa Duo Spegelsalen	16:30-17:25 Skivstång Spegelsalen	11:45-12:40 Spinning intervall puls Spinning	15:30-16:10 Spinning Spurt Play Spinning	
16:00-16:55 Jympa bas Stora salen	16:00-16:55 Jympa puls medel Spegelsalen	16:45-17:40 Indoor walking Spurt Indoor Walking	16:45-17:40 Indoor walking distans Indoor Walking	12:00-12:55 Jympa medel Stora salen		
16:30-17:25 Skivstång Spegelsalen	16:45-17:40 Indoor walking distans Indoor Walking	17:00-18:20 Yoga energy Spegelsalen	17:00-17:55 Spinning distans Spinning	12:15-13:10 Dans Soft Spegelsalen		
16:45-17:40 Indoor walking intervall Indoor Walking	17:00-17:55 Core Stora salen	17:00-17:55 Jympa bas Stora salen	17:15-18:10 Cirkelfys Stora salen	15:00-15:55 Jympa bas Stora salen		
17:00-17:55 Jympa medel Stora salen	17:00-17:55 Tillgänglig tränare i gymmet Gym	17:15-18:10 Spinning intervall Spinning	17:30-18:25 Step Spegelsalen	15:30-16:40 SkivstångIntervall Spegelsalen		
17:15-18:10 Spinning Spurt Spinning	17:15-18:10 Spinning Spurt puls Spinning	17:45-18:40 Indoor walking intervall Indoor Walking	17:45-18:40 Indoor walking distans Indoor Walking	16:00-16:55 Jympa medel Stora salen		
17:30-18:25 Step Spegelsalen	17:30-18:25 Skivstång Spegelsalen	18:00-18:55 Jympa intensiv Stora salen	18:00-18:55 Spinning intervall puls Spinning	16:15-17:10 Spinning distans puls Spinning		
17:30-18:25 Inspiration med tränare Gym	17:45-18:40 Indoor walking intervall Indoor Walking	18:00-18:55 Tillgänglig tränare i gymmet Gym	18:15-19:10 Jympa bas Stora salen	17:00-17:55 HIT Stora salen		
17:45-18:40 Indoor walking Spurt Indoor Walking	18:00-18:55 Tillgänglig tränare i gymmet Gym	18:15-19:10 Spinning distans Spinning	18:30-19:25 Yoga Spegelsalen	17:00-17:55 Indoor walking intervall Indoor Walking		
18:00-18:55 Intervall flex Stora salen	18:00-18:55 Jympa medel Stora salen	19:00-19:55 Rodd Passyta gym, plan 3	19:00-21:00 Passyta & rigg upptagen av kurs	17:15-18:10 Step explode/Dans flow		
18:15-19:10 Spinning intervall (K) Spinning	18:15-19:10 Spinning distans Spinning	19:00-19:55 Dans fuego Stora salen	19:15-20:45 Kurs Passyta gym, plan 3	17:15-18:10 Dans flow Spegelsalen		
18:30-19:25 Instruktion Gym	18:30-19:25 Rodd Passyta gym, plan 3	19:30-20:25 Skivstång Spegelsalen				
18:30-19:25 Skivstång Spegelsalen	18:30-19:25 Dans street Spegelsalen					
19:00-19:55 Rodd Passyta gym, plan 3	19:00-19:55 Power Hour Stora salen					
19:00-19:55 Dans fusion Stora salen						

Med reservation för ändringar. För aktuellt schema - var vänlig besök oss på webben: friskissvettis.se/goteborg