

Julschema 2018/2019

Vecka 51 måndag 17/12 - söndag 23/12 med reservation för ändringar



Till Er alla från oss
alla!
En riktigt God Jul
och ett
Gott nytt 2019!
önskar vi på
Friskis&Svettis
Halmstad

Friskis&Svettis GYM - Bemannade öppettider						
MÅNDAG 17/12 06.00-20.00	TISDAG 18/12 06.00-20.00	ONSDAG 19/12 06.00-20.00	TORSDAG 20/12 06.00-20.00	FREDAG 21/12 06.00-19.00	LÖRDAG 22/12 09.00-13.00	SÖNDAG 23/12 09.30-15.00
Friskis&Svettis träningspass B = bokning						
10.00 Jympa soft HIMMEL Elisabeth M	10.15 B Cirkelfys soft HAV Elisabeth M	06.30 B Spin distans 40 SPINNERIET Fanny	10.00 Jympa bas HIMMEL Bosse	06.30 B Spin distans 40 SPINNERIET Fanny	09.30 B Spin distans SPINNERIET Anna EW	10.00 B Yin yoga HIMMEL Malin
10.00 Jympa bas HAV Bosse		09.45 B Cirkelgym soft GYM Tomas	10.00 B Cirkelgym soft Tomas	10.00 Jympa soft HIMMEL Elisabeth M	10.00 Jympa bas/puls HIMMEL Kjell	11.00 Cirkelgym GYM Madeleine E
12.00 B Spin distans SPINNERIET Karin	17.00 B Indoorwalk soft Elisabeth M	11.00 B Spin soft SPINNERIET Tomas		10.00 B Yoga soft HAV Malin	10.00 B Långpass löpn UTE Fanny, Anders H	11.00 B Spin distans SPINNERIET Anne S
17.00 B Skivstång maxa HAV Emy, Ann-Sofie	17.00 B Cirkelfys HAV Björn	17.00 B Skivstång soft HAV Terese	17.00 B Cirkelgym soft GYM Carina	12.00 B Spin puls/distans SPINNERIET Elisabeth G	11.00 B Skivstång HAV Monica	11.00 Jympa bas HIMMEL Janica
17.00 B Jympa soft HIMMEL Kjell	17.00 B Spin distans SPINNERIET Anne S	17.00 B Indoorwalk distans Gunilla	17.00 B Skivstång HAV Viktoria			13.00 B Spin giro SPINNERIET Karin
17.00 B Spin distans SPINNERIET Lotta	18.00 Jympa bas/puls HIMMEL Kjell	17.00 Jympa bas HIMMEL Leif	17.00 B Spin distans/puls SPINNERIET Emma	16.45 B Indoorwalk/Cirkelg IW/GYM Madde W / Madde E		
17.30 B Indoorwalk/Cirkelg IW /GYM Ida /Mathilda	19.00 B Yoga HAV Stina	17.20 B Spin /Core70 SPINNERIET/HAV Karin	17.15 Jympa bas HIMMEL Janica	17.00 Dans HAV Cecilia		
17.30 B Kvalitets löpning UTE Anders H		18.00 B Core 30 HAV Viktoria	18.00 B Core HAV Viktoria			
18.00 Jympa medel HIMMEL Jenny		18.00 B Step explod HIMMEL Jenny	18.15 B Spin distans SPINNERIET Ulrika		Nyckelgym alla dagar mellan 05.00-23.00	
18.15 B Cirkelfys HAV Camilla K		18.15 B Spin giro SPINNERIET Karin	18.15 Jympa medel HIMMEL Annica			
18.15 B Spin inter/puls70 SPINNERIET Tomas			19.00 B HIT HAV Martin			
15.30-17.30 Tillgänglig tränare GYM Mathilda	20.00 Jympa bas+ HAVERDAL Olga H					
17.00-19.00 Tillgänglig tränare GYM Viktor						
19.00-21.00 Tillgänglig tränare GYM Oskar	17.00-19.00 Tillgänglig tränare GYM William	16.00-19.00 Tillgänglig tränare GYM Goran, Emanuel	17.00-19.00 Tillgänglig tränare GYM Martin	16.30-18.30 Tillgänglig tränare GYM Andreas		Sid 1

Friskis&Svettis GYM - Bemannade öppettider						
MÅNDAG 24/12 09.00-12.00	TISDAG 25/12 STÅNGT	ONSDAG 26/12 10.30-19.00	TORSDAG 27/12 06.00-20.00	FREDAG 28/12 06.00-19.00	LÖRDAG 29/12 09.00-13.00	SÖNDAG 30/12 09.30-13.00 15.30-19.30
Friskis&Svettis träningspass B = bokning						
09.30 B Cirkelgym soft GYM Carina		11.00 B Spin distans SPINNERIET Fanny	10.00 Jympa bas HIMMEL Olga	06.30 B Spin distans 40 SPINNERIET Fanny	09.30 B Spin distans SPINNERIET Anna EW	10.00 B Cirkelgym soft GYM Carina
10.00 Jympa medel/puls 75 HIMMEL Ann-Sofie		11.00 B Cirkelgym soft GYM Tomas	10.00 B Cirkelgym soft GYM Tomas	10.00 Jympa Soft HIMMEL Elisabeth M	10.00 Jympa bas HIMMEL Leif	11.00 B Spin distans SPINNERIET Anne S
10.00 B Julspinn SPINNERIET Emma		11.00 B Jympa medel HIMMEL Jenny		10.00 B Yoga Soft HAV Malin	11.00 B Skivstång HAV Monica	11.00 PowerHour för 2 Himmel B Ann-Sofie
10.00 Indoorwalking 40 B IW Olga		12.00 B Cirkelfys HAV Monica	17.00 B Spin distans puls SPINNERIET Emma	12.00 B Spin spurt/interv SPINNERIET Karin		16.00 Box HIMMEL Janica
		16.00 B Jympa bas/puls HIMMEL Kjell	17.00 B Skivstång HAV Monica			16.15 B Spin giro SPINNERIET Karin
		16.00 B Spin giro SPINNERIET Karin	17.15 Jympa bas HIMMEL Bosse	17.00 B HIT HAV Björn		17.00 Jympa bas HIMMEL Janica
		16.00 B Skivstång/intervall 70 HAV Ann-Sofie	18.00 B Core HAV Viktoria	17.00 Dans HIMMEL Cecilia		17.00 B Skivstång/intervall 70 HAV Viktoria
		17.00 B Indoorwalk distans Madde W	18.15 B Spin distans SPINNERIET Anne S			17.00 B Indoorwalk spurt puls Stina
			18.15 Jympa medel HIMMEL Annica			
					Nyckelgym alla dagar mellan 05.00-23.00	
		16.00-18.00 Tillgänglig tränare GYM William	16.00-18.00 Tillgänglig tränare GYM Goran	16.00-18.00 Tillgänglig tränare GYM Goran		

Friskis&Svettis GYM - Bemannade öppettider						
MÅNDAG 31/12 09.00-12.00	TISDAG 1/1 STÅNGT	ONSDAG 2/1 06.00-20.00	TORSDAG 3/1 06.00-20.00	FREDAG 4/1 06.00-19.00	LÖRDAG 5/1 09.00-13.00	SÖNDAG 6/1 09.30-13.00 15.30-19.30
Friskis&Svettis träningspass B = bokning						
09.30 B Nyårsyoga HIMMEL Malin		10.00 B Cirkelfys soft HAV Elisabeth M	10.00 Jympa bas HIMMEL Olga	06.30 B Spin distans 40 SPINNERIET Fanny	09.30 B Spin distans SPINNERIET Anna EW	11.00 B Spin distans SPINNERIET Ulrika
10.00 B NyårsSpin SPINNERIET Elisabeth G och Stina				10.00 Jympa Soft HIMMEL Elisabeth M	10.00 Jympa bas HIMMEL Kjell	11.00 PowerHour för 2 Himmel B Ann-Sofie
10.00 B Indoorwalk soft Elisabeth M		17.00 Jympa bas HIMMEL Leif	17.00 B Spin interv puls SPINNERIET Tomas	10.00 B Yoga Soft HAV Malin	10.00 B Långpass löpn UTE Fanny	
10.00 B Skivstång /interv 70 HAV Ann-Sofie		17.00 B Skivstång/int 70 HAV Ann-Sofie	17.00 B Skivstång HAV Monica	12.00 B Spin spurt/interv SPINNERIET Elisabeth G	11.00 B Skivstång HAV Monica	16.00 Box HIMMEL Janica
10.30 Jympa bas/puls HIMMEL Kjell		17.00 B Spin distans SPINNERIET Ulrika	17.00 B Cirkelgym soft GYM Carina	16.45 B IndoorW/Cirkelgym IW/GYM Ida		16.15 B Spin giro SPINNERIET Karin
		18.00 Jympa medel HIMMEL Jenny	17.15 Jympa bas HIMMEL Janica	17.00 B Cirkelfys HAV Björn		17.00 Jympa bas HIMMEL Janica
		18.15 B Spin giro SPINNERIET Anne S	18.00 B Core HAV Viktoria			17.00 B Skivstång/intervall 70 HAV Viktoria
		18.15 B Cirkelgym GYM William	18.15 B Spin distans SPINNERIET Anne S			17.00 B Indoorwalk spurt puls Stina
		17.00 B Indoorwalk distans Madde W	18.15 Jympa medel HIMMEL Annica			18.15 B Yin Yoga HIMMEL Malin
			19.00 B HIT HAV Martin			18.15 B Core soft HAV Camilla N
		16.00-18.00 Tillgänglig tränare GYM Goran			Nyckelgym alla dagar mellan 05.00-23.00	
		17.00-19.00 Tillgänglig tränare GYM Emanuel	17.00-19.00 Tillgänglig tränare GYM Martin	16.00-18.00 Tillgänglig tränare GYM Andreas		