

Träningschema



Gäller anläggningen på Friskis&Svettis i Höör mellan 31 augusti - 20 december 2020

Med reservation för förändringar

Måndag	TID	INTENSITET	LEDARE
IW salen	17.45-18.35	Indoor Walking - soft 50	Tina
	19.00-19.55	Indoor Walking - intervall 55	Agnetha
Mellansalen	09.00-09.50	Modus soft 50	Sandra
	17.45-18.40	Jympa - medel 55	Sofia
	19.00-20.15	Skivstångintervall 75	Jonna
Cirkelgym	18.30-19.25	Cirkelgym HIT 55	Cicci
Tisdag			
IW salen	18.00-18.55	Indoor Walking - distans 55	Veronica
Mellansalen	09.00-09.55	Coreflex - soft 50	Detlef
	17.00-17.55	Jympa - bas	Maria H
	18.00-18.55	Intervallflex 55	Camilla
	19.00-20.30	Yoga energy 90	Kajsa
Cirkelgym	12.00-12.45	Cirkelgym 45	Tess
Onsdag			
IW salen	19.00-19.55	Indoor Walking - distans 55	Henric
Mellansalen	17.00-17.55	Jympa - soft 55	Tove
	18.00-18.55	Power hour 55	Lovisa
Cirkelgym	19.15-20.10	Cirkelgym 55	Mikki
Torsdag			
IW salen	05.30-06.20	Indoor Walking - spurt 50	Victoria
	18.00-18.55	Indoor Walking - intervall 55	Peter
Mellansalen	09.00-09.50	Dans - soft 50	Detlef
	17.00-17.50	Coreflex - soft 50	Detlef
	18.00-18.55	Modus 55	Lina M
	19.00-19.55	Jympa - medel 55	Mia D
Orup	19.00-20.00	Vattenjympa	Tove (separat anmälan, 15veckor)
Fredag			
IW salen	17.15-18.10	Indoor Walking - intervall 55	Åsa
Mellansalen	09.00-09.55	Power hour - soft 55	Lovisa
	14.00-14.55	Jympa - soft 55	Tove
Cirkelgym			
Lördag			
IW salen	09.00-09.55	IW varierat 55	Varierat
Mellansalen	10.00-10.50	Familjejympa 50	Jenny
	16.00-16.55	Indoor Walking - distans 55	Åsa
Cirkelgym			
Söndag			
IW salen	09.00-09.55	Indoor Walking - spurt 55	Victoria
Mellansalen	10.00-10.55	Dans - flow 55	Sofia
	16.30-17.45	Yoga 75	Maria B
	18.00-18.55	Jympa medel 55	Maria S
Cirkelgym			

