



Träningsschema

Gäller anläggningen på Friskis&Sveltis i **Hörby** mellan 31 augusti - 20 december 2020

Med reservation för förändringar

Måndag	TID	INTENSITET	LEDARE
Spinningsalen	18.00-18.55	Spin - distans 55	Henric
	19.10-20.25	Spin - spurt 75 (puls)	Josefin
Glädje/Lust salen	09.00-09.55	Cirkelfys - soft 55	Sandra
	18.00-18.55	Dans - explode 55	Tina
Harmoni salen	17.45-19.00	Plaza - cross 75	Hans
	18.00-18.55	Jympa - soft 55	Ulrika/Maria K
Tisdag			
Spinningsalen	18.00-19.30	Spin - giro 75/90 (Separat anmälan - start 6/10, endast 24 tillfällen)	Annette/Göran
Glädje/Lust salen	19.00-19.55	Jympa - medel 55	Angelina
Harmoni salen	19.00-19.55	Power hour 55	Lollo
Onsdag			
Spinningsalen	05.50-06.40	Spin - soft 50	Tony
	18.00-18.55	Spin - intervall 55	Peter
Glädje/Lust salen	09.00-09.50	Dans - soft 50	Detlef
Harmoni salen	18.00-18.55	Coreflex 55	Annette
	19.00-20.15	Box 75	Therese Hj
Torsdag			
Spinningsalen	17.30-18.55	Spin - högintensivt 75/90	Annette (start 8/10)
	19.05-19.50	Spin - distans 45 (puls)	Tony
Glädje/Lust salen	16.30-17.25	Plaza - styrka 55	Tess
Harmoni salen	18.15-18.55	Skivstång - soft 35	Tony
	19.45-20.40	Yoga 55	Maria S
UTE	18.30-19.25	Jympa - medel 55	Maria S
	19.00-20.00	Löpning - för nybörjare	Hans
Fredag			
Spinningsalen			
Glädje/Lust salen	09.00-09.50	Coreflex - soft 50	Mikki
Harmoni salen			
Lördag			
Spinningsalen	10.00-10.55	Spin - spurt 55 (puls)	Susanne
Glädje/Lust salen	10.00-10.55	IntervallFlex 55	Maria S
Harmoni salen	10.00-10.55	Jympa - soft 55	Ulrika/Maria K
Söndag			
Spinningsalen	16.30-17.25	Spin - varierat 55	Varierande ledare
Glädje/Lust salen	09.30-10.20	Familjefys 50	Maria H
	10.30-11.25	Jympa - bas 55	Maria H
Harmoni salen	18.00-18.55	Yoga 55	Gabi

www.friskissveltis.se/hoorhorby

0413-400 530

