

# Sommarschema



Gäller anläggningen i Höör  
Med reservation för förändringar

## v.27

Måndag	TID	INTENSITET	LEDARE
	18.00-19.00	Indoor Walking - intervall	Agnetha
	18.30-19.30	Cirkelgym - HIT	Cicci
Tisdag			
	17.00-18.00	Jympa - bas	Maria H
	18.00-18.30	Intervaller	Maria S
	18.30-19.00	Coreflex	Annette
Onsdag			
	18.00-19.00	Indoor Walking - distans	Henric
Torsdag			
	17.00-18.00	Power hour	Lollo
Fredag			
	17.15-18.15	Power hour - block, utan boll	Lovisa
Lördag			
	09.00-10.00	Indoor Walking - spurt	Victoria
Söndag			
	17.00-18.00	IntervallFlex	Camilla
	18.00-19.00	Jympa - medel	Maria S

## v.28

Måndag	TID	INTENSITET	LEDARE
	18.00-19.00	Indoor Walking - intervall	Agnetha
	18.30-19.30	Cirkelgym - HIT	Cicci
Tisdag			
	17.00-18.00	Jympa - bas	Maria H
	18.00-18.30	Intervaller	Maria S
	18.30-19.00	Coreflex	Annette
Onsdag			
	18.00-19.00	Indoor Walking - intervall	Åsa
Torsdag			
	17.00-18.00	Power hour	Lollo
Fredag			
	17.15-18.15	Modus	Lina
Lördag			
	09.00-10.00	Indoor walking - distans	Åsa
	16.00-17.00	Yin - yoga	Maria B
Söndag			
	17.00-18.00	IntervallFlex	Camilla
	18.00-19.00	Jympa - medel	Maria S

[www.friskisvettis.se/hoorhorby](http://www.friskisvettis.se/hoorhorby)

0413-400 530

Grön ruta = UTEPASS

# Sommarschema



Gäller anläggningen i Höör  
Med reservation för förändringar

## v.29

Måndag	TID	INTENSITET	LEDARE
	18.00-19.00	Indoor Walking - intervall	Agnetha
Tisdag			
	17.00-18.00	Jympa - bas	Maria H
	18.00-19.00	Jympa - medel	Sofia
Onsdag			
	18.00-19.00	Indoor Walking - spurt	Victoria
	18.00-19.00	IntervallFlex	Maria S
Torsdag			
	18.00-19.00	Dans - flow	Sofia
Fredag			
	09.00-10.00	Indoor Walking - distans	Åsa
Lördag			
Söndag			
	18.00-19.00	Jympa - medel	Maria S
	19.00-20.00	Yin - yoga	Maria B

## v.30

Måndag	TID	INTENSITET	LEDARE
	18.00-19.00	Indoor Walking - intervall	Agnetha
Tisdag			
	18.00-19.00	Jympa - medel	Sofia
Onsdag			
	18.00-19.00	Indoor Walking - spurt	Victoria
	18.00-19.00	IntervallFlex	Maria S
Torsdag			
	18.00-19.00	Dans - flow	Sofia
Fredag			
	09.00-10.00	Indoor Walking - distans	Åsa
	17.15-18.15	Modus	Lina
Lördag			
	09.00-10.00	Indoor Walking - intervall	Åsa
Söndag			
	18.00-19.00	Jympa - medel	Maria S

[www.friskissvettis.se/hoorhorby](http://www.friskissvettis.se/hoorhorby)  
0413-400 530

Grön ruta = UTEPASS



# Sommarschema

Gäller anläggningen i Höör  
Med reservation för förändringar

## v. 31

Måndag	TID	INTENSITET	LEDARE
	18.00-19.00	Indoor Walking - intervall	Agnetha
Tisdag			
	18.00-19.00	Jympa - medel	Sofia
Onsdag			
	18.00-19.00	Indoor Walking - intervall	Peter
Torsdag			
	18.00-19.00	Dans - flow	Sofia
Fredag			
Lördag			
Söndag			

## v. 32

Måndag	TID	INTENSITET	LEDARE
	18.00-19.00	Indoor Walking - intervall	Agnetha
Tisdag			
	18.30-19.30	CoreFlex	Annette
Onsdag			
	18.00-19.00	Indoor Walking - intervall	Åsa
Torsdag			
	18.00-19.00	Jympa - medel	Sofia
Fredag			
	09.00-10.00	Indoor Walking - distans	Åsa
Lördag			
	09.00-10.00	Indoor Walking - spurt	Victoria
Söndag			
	09.00-10.00	Indoor Walking - flow	Victoria

[www.friskissvettis.se/hoorhorby](http://www.friskissvettis.se/hoorhorby)  
0413-400 530

Grön ruta = UTEPASS



# Sommarschema

Gäller anläggningen i Höör  
Med reservation för förändringar

## v.33

Måndag	TID	INTENSITET	LEDARE
	18.00-19.00	Indoor Walking - intervall	Agnetha
	18.30-19.30	Cirkelgym - HIT	Cicci
Tisdag			
	18.00-19.00	IntervallFlex	Camilla
Onsdag			
	18.00-19.00	Indoor Walking - intervall	Peter
Torsdag			
	18.00-19.15	Skivstång - intervall	Jonna
Fredag			
Lördag			
Söndag			

## v.34

Måndag	TID	INTENSITET	LEDARE
	18.00-19.00	Indoor Walking - intervall	Agnetha
	18.30-19.30	Cirkelgym - HIT	Cicci
Tisdag			
	19.00-20.00	Power hour	Lollo
Onsdag			
	18.00-19.00	Indoor Walking - soft	Tina B.N
Torsdag			
	18.00-19.00	IntervallFlex	Camilla
Fredag			
	17.15-18.15	Modus	Lina
Lördag			
	09.00-10.00	Indoor Walking - intervall	Åsa
Söndag			
	09.00-10.00	Indoor Walking - spurt	Victoria
	18.00-19.00	Jympa - medel	Maria S

Grön ruta = UTEPASS

[www.friskisgvettis.se/hoorhorby](http://www.friskisgvettis.se/hoorhorby)  
0413-400 530



# Sommarschema

Gäller anläggningen i Höör  
Med reservation för förändringar

## v.35

Måndag	TID	INTENSITET	LEDARE
	18.00-19.00	Indoor Walking - intervall	Agnetha
	18.30-19.30	Cirkelgym - HIT	Cicci
Tisdag			
	17.00-18.00	Jympa - bas	Maria H
	18.00-19.15	Skivstång - intervall	Jonna
Onsdag			
	18.00-19.00	Indoor Walking - soft	Tina B.N
	18.00-19.00	IntervallFlex	Maria S
Torsdag			
	18.00-19.00	IntervallFlex	Camilla
Fredag			
Lördag			
	09.00-10.00	Indoor Walking - flow	Victoria
Söndag			
	09.00-10.00	Indoor Walking - spurt	Victoria
	18.00-19.00	Jympa - medel	Maria S

[www.friskisgvettis.se/hoorhorby](http://www.friskisgvettis.se/hoorhorby)  
0413-400 530

Grön ruta = UTEPASS











