

Sommarschema

Gäller anläggningen i Hörby

Med reservation för förändringar



v.27

Måndag	TID	INTENSITET	LEDARE
	17.00-18.00	Jympa - bas	Maria H
	18.00-19.00	Löpning - distans 5km	Hans
	19.00-20.00	Spin- intervall	Therese
Tisdag			
	18.00-19.00	Spin - spurt, sommarplågor	Josefin
Onsdag			
	09.00-10.00	Utefys - cirkel	Therese
	18.00-19.00	Dans - explode	Tina
Torsdag			
	17.00-18.00	Plaza styrka	Therese
	18.00-19.00	Spinning - intervall	Peter
	18.00-19.00	Jympa - medel	Maria S
Fredag			
	05.45-06.35	Spin - flow	Annette
Lördag			
	10.00-11.00	IntervallFlex	Maria S
Söndag			

v.28

Måndag	TID	INTENSITET	LEDARE
	09.00-10.00	Utefys - cirkel	Therese
	18.00-19.00	Löpning - distans 5km	Hans
	18.00-19.00	Jympa - bas	Tony
Tisdag			
	18.00-19.00	Spin - spurt, sommarplågor	Josefin
Onsdag			
	18.00-19.00	Jympa - medel	Angelina
	19.00-20.00	Spin - intervall	Therese
Torsdag			
	17.00-18.00	Plaza - styrka	Therese
	18.00-19.00	Spin - distans	Göran
	18.00-19.00	Jympa - medel	Maria S
Fredag			
	05.45-06.35	Spin - flow	Annette
Lördag			
	10.00-11.00	IntervallFlex	Maria S
Söndag			

www.friskisgvettis.se/hoorhorby

0413-400 530

Grön ruta = UTEPASS



Sommarschema

Gäller anläggningen i Hörby
Med reservation för förändringar

v.29

Måndag	TID	INTENSITET	LEDARE
	17.00-18.00	Jympa - medel	Angelina
	18.00-19.00	Löpning - distans 5km	Hans
Tisdag			
	18.00-19.00	Spin - spurt, sommarplågor	Josefin
Onsdag			
	18.00-19.00	CoreFlex	Annette
Torsdag			
	18.00-19.00	Jympa - medel	Maria S
Fredag			
	05.45-06.35	Spin - flow	Annette
Lördag			
	10.00-11.00	IntervallFlex	Maria S
Söndag			

v.30

Måndag	TID	INTENSITET	LEDARE
	17.00-18.00	Jympa - medel	Sofia
	18.00-19.00	Löpning - distans 5km	Hans
Tisdag			
Onsdag			
	18.00-19.00	Spin - soft	Tony
Torsdag			
	18.00-19.00	Jympa - medel	Maria S
Fredag			
Lördag			
	10.00-11.00	IntervallFlex	Maria S
Söndag			
	17.00-18.00	Spin - soft	Tony

www.friskissvettis.se/hoorhorby
0413-400 530

Grön ruta = UTEPASS



Sommarschema

Gäller anläggningen i Hörby
Med reservation för förändringar

v.31

Måndag	TID	INTENSITET	LEDARE
	17.00-18.00	Power hour	Lollo
	18.00-19.00	Löpning - distans 5km	Hans
Tisdag			
Onsdag			
Torsdag			
Fredag			
Lördag			
Söndag			

v.32

Måndag	TID	INTENSITET	LEDARE
	18.00-19.00	Löpning - distans 5km	Hans
	19.00-20.00	Power hour	Lollo
Tisdag			
Onsdag			
	18.00-19.00	Dans - explode	Tina
Torsdag			
	18.00-19.00	Spin - distans	Göran
Fredag			
	05.45-06.35	Spin - flow	Annette
Lördag			
Söndag			

www.friskisvettis.se/hoorhorby
0413-400 530

Grön ruta = UTEPASS



Sommarschema

Gäller anläggningen i Hörby
Med reservation för förändringar

v.33

Måndag	TID	INTENSITET	LEDARE
	17.00-18.00	Jympa - bas	Maria H
	18.00-19.00	Löpning - distans 5km	Hans
	19.00-20.00	Spin - intervall	Therese
Tisdag			
Onsdag			
	18.00-19.00	Dans - explode	Tina
Torsdag			
	18.00-19.00	Spin - intervall	Peter
Fredag			
Lördag			
Söndag			

v.34

Måndag	TID	INTENSITET	LEDARE
	17.00-18.00	Jympa - bas	Maria H
	18.00-19.00	Spin - distans	Henric
	18.00-19.00	Löpning - distans 5km	Hans
Tisdag			
	18.00-19.00	Spin - spurt, sommarplågor	Josefin
Onsdag			
	18.00-19.00	Jympa - medel	Angelina
Torsdag			
	18.00-19.00	Spin - distans	Göran
Fredag			
	05.45-06.35	Spin - flow	Annette
Lördag			
	10.00-11.00	IntervallFlex	Maria S
Söndag			

www.friskisvettis.se/hoorhorby
0413-400 530

Grön ruta = UTEPASS



Sommarschema

Gäller anläggningen i Hörby
Med reservation för förändringar

v.35

Måndag	TID	INTENSITET	LEDARE
	18.00-19.00	Dans - explode	Tina
	18.00-19.00	Spin - distans	Henric
	18.00-19.00	Löpning - distans 5km	Hans
Tisdag			
	18.00-19.00	Spin - spurt, sommarplågor	Josefin
Onsdag			
	18.00-19.00	CoreFlex	Annette
Torsdag			
	18.00-19.00	Jympa - medel	Maria S
Fredag			
	05.45-06.35	Spin - flow	Annette
Lördag			
	10.00-11.00	IntervallFlex	Maria S
Söndag			

www.friskisgvettis.se/hoorhorby
0413-400 530

Grön ruta = UTEPASS

