



Träningsschema

Gäller anläggningen på Friskis&Svettis i **Hörby** mellan 13 januari - 31 maj 2020

Med reservation för förändringar

Måndag	TID	INTENSITET	LEDARE
	09.00-10.00	Cirkelfys soft	Tess
	18.00-19.00	Spin distans	Henric
	19.00-20.00	Jympa medel	Angelina
	19.00-20.15	Skivstångintervall	Emelie M
	19.10-20.25	Spin spurt 75 - puls	Josefin
Tisdag			
	08.45-09.45	Yoga soft	Petra
	17.00-18.00	Plaza styrka	Tess
	18.00-19.00	Dans explode	Anna/Tina
	18.00-19.30	Skivstång/spin soft	Tony
	19.00-20.00	Power hour	Lollo
Onsdag			
	09.00-10.00	Dans soft	Detlef
	10.00-10.30	Jympa - stolpass	Detlef
	18.00-19.00	Spin intervall	Peter
	18.00-19.00	Core	Annette
	19.00-20.00	Jympa bas	Tony
	19.00-20.15	Box	Therese Hj
Torsdag			
	18.00-19.00	Dans fusion	Anna/Tina
	18.30-19.30	Jympa medel	Maria S
	19.00-20.15	Plaza styrka	Johan B
	18.45-19.45	Spin distans - puls	Maria T
	19.45-20.45	Yoga	Maria S
Fredag			
	05.45-06.35	Spin flow	Annette
	08.00-09.00	Plaza soft	Mikki
	09.00-10.00	Coreflex soft	Detlef
	10.00-10.30	Jympa - stolpass	Detlef
Lördag			
	10.00-11.00	Spin spurt - puls	Susanne
	10.00-11.00	Jympa soft	Maria K
Söndag			
	09.30-10.30	Familjefys 6-12år	Maria H
	10.30-11.30	Jympa bas	Maria H
	17.00-18.15	Plaza cross	Hans
	17.00-18.30	Spin giro	Annette/Göran
	18.00-19.00	Yoga	Gabi

www.friskissvettis.se/hoorhorby

0413-400 530

