



CITY våren 2020

MÅN/MON	TIS/TUE	ONS/WED	TOR/THU	FRE/FRI	LÖR/SAT	SÖN/SUN
06.30 Plaza cross/styrka Linda Sv/Lotta G	06.30 Gymband (TRX) Lotta Gu	06.30 Cirkelfys Jennifer K	06.30 Rodd Lotta Gu	06.15 Spin distans 45 Victoria GH	08.30 Cykling distans TriFIT	10.00 Skivstång Karin K/Rullande
06.30 Skivstång Hanna L	06.30 Coreflex Ann BB	06.30 Rodd Lotta Gu	06.30 Skivstång Hanna L	06.30 Yoga Helene A	09:15 Familjefys 40 Andreas O	10.00 Jympa soft Sara H
06.30 IW intervall Josefine S	06.45 Power hour 45 Paulina A	06.30 Yoga Sara H	06.30 Spin spurt 45 Eva SL	07.00 Skivstång 45 Johanna R	10.00 Familj Rullande	11.00 Coreflex Ann BB
06.30 Yoga Malena J	10.00 Jympa soft (jv) John O	10.00 Cirkelfys förälder Rullande	06.30 Coreflex soft Ulrika Ny	10.00 Cirkelfys soft Fredrik K	10.00 Cirkelfys Rullande	11.10 Spin distans/spurt Karin K/Lena H
09.30 Gästpass: Intervall soft Daniel A	10.15 Plaza soft EmelieAe	11.00 Coreflex soft Sophia	10.00 Dans soft** Gustav L	11.45 Rodd Oskar S	10.00 Spin spurt Rikard F	12.00 IW intervall Mattias W/Catarina B
10.00 Coreflex soft Ann BB	11.45 Coreflex Emelie Ae	11.45 IW intervall puls 45 Malin H	11.45 Yoga Frida M	11.45 IW spurt/distans 45 Lotta E/John O	10.15 Yoga Rullande	16.00 Dans flow Lotta E & Gustav L
11.45 Modus Emilia T	11.45 Yoga Malena J	12.00 Spin 45 Rullande	12.00 Cirkelfys 45 Jakob H	12.00 Skivstång Emilia T	10.30 IW Rullande	16.30 Spin distans puls Cinna B
12.00 Yoga energy Ann-Louise C	12.00 Skivstång Tobias D	12.00 Yoga Marit E	15.00 Coreflex Emelie Ae	12.00 Spin intervall 45 Lena H	11.00 Jympa Rullande	16.45 Jympa Tilde K
16.00 Jympa puls John O	14.00 Modus soft Britt-Marie A/Mattias W	16.00 Dans fusion Anna V	16.00 Spin intervall puls Johan W	12.00 Yoga Christina R	11.00 Dans fusion/explode Rullande	17.00 Cirkelfys Sofie J
16.30 Dans explode Vickan I	16.30 Jympa Sophia A	16.00 Cirkelfys Lo L	16.30 Modus Lo L	15.00 SkivstångFlex 70 Magnus W	12.00 Skivstång Rullande	17.30 Yoga 75 Christina R
16.45 Spin intervall watt Malin H	16.45 Cirkelfys Kajsa K	16.30 IW intervall Josefine S	16.30 Step John O	16.00 Familjeplaza Sofie G		17.45 Spin spurt puls/ Giro* Johan W
17.00 Coreflex John O	17.00 Spin spurt watt Cinna B	16.30 Yoga soft Inga JE	17.00 IW spurt/distans puls Carina G/ Susanne B	16.30 Jympa Pernilla Se		18.00 Step explode Jenny L
17.00 IW soft 50 Lotta G	17.00 IW Spurt/distans puls Carina G/Annika EB	17.00 Jympa Lisa D	17.00 Rodd Daniel K	16.30 Dans explode Maria Su		18.00 IW distans puls Annika EB
17.15 Yoga Sara H	17.00 Yoga 75 Anette B	17.30 Spin spurt watt Klas B	17.00 Yoga soft Inga JE	16.30 IW intervall puls Lotta G		
17.00 Plaza styrka/cross Lotta Gu	17.30 Modus Emelie H	17.30 IW soft 50 Lotta G	17.15 Spin spurt watt/Giro* Lena H	16.30 Yoga Nicke H		Även för dig med gymkort.
17.30 SkivstångSpin int. 85 Karin K	17.45 SkivstångIntervall 70 Mia PG	18.00 Power hour Therese B	17.30 Jympa Paulina A	16.45 Spin distans Thomas L		Passet hålls utomhus.
18.00 Power hour Mia S	18.00 IW distans Susanne B	18.00 Step explode Sofie J	17.30 Skivstång Mia PG			
18.00 IW distans puls Malin W	18.15 Spin distans Annica M	18.30 Spin intervall 55 Minna S	18.00 IW spurt Niclas J			
18.15 Cirkelfys Lotta Gu	18.30 Dans fusion Gustav L	18.30 Yoga energy 85 Ann BB	18.00 Löpning distans 60 TriFit			
18.30 Yoga Helene A	19.00 Step Amanda N	19.00 Skivstång Adis D	18.15 Yoga 75 Ann BB			
18.30 Rodd Anders H		19.00 Coreflex Felix H	18.30 Dans flow Johanna G			
19.00 Jympa Johanna J			18.30 Cirkelfys Kajsa K			
19.15 SkivstångIntervall 70 Johanna R						
19.30 Spin giro Johan T						

Alla våra pass är 55 min om inte annat anges.

BOKA PASS

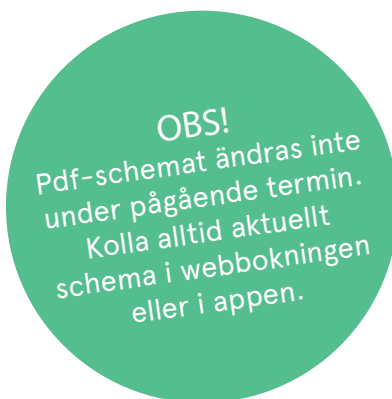
En plats kan bokas från 6 dagar i förväg och fram till 60 min innan passet.

En bokad plats hämtas tidigast 2 timmar innan, och senast 5 min innan passet. Det betyder att du som bokat två pass i rad kan hämta ut biljetterna till båda passen samtidigt. Du kan som mest ha 7 samtidiga bokningar.

AVBOKA PASS

Behöver du avboka din plats? Gör det via hemsidan eller appen senast 1 timme innan passet börjar. En icke avbokad plats resulterar i en varning. Efter 3 varningar spärras ditt kort och kan aktiveras igen för 100kr.

* Spin Giro v.43-14 övriga veckor Spin spurt puls eller Spin spurt
**v5-v11 Körs dans soft på onsdagar kl 10.00





HUSKVARNA våren 2020

MÅN/MON	TIS/TUE	ONS/WED	TOR/THU	FRE/FRI	LÖR/SAT	SÖN/SUN
06.30 Cirkelfys Jennie B	10.00 Cirkelfys soft Ulrika Ny	10.00 Coreflex soft Ann BB	10.00 Power hour förälder Emelie Ax	10.00 Dans soft Mattias W/Gustav L	09.30 SkivsångIntervall 70 Mia PG	16.00 Dans fusion Linda H/Johanna G
10.00 Jympa soft Mattias W	11.45 Skivstång Adis D	11.45 Cirkelfys Cicci/Rullande	10.00 Cirkelgym soft Hans B	11.45 Skivstång Therese B/John O	10.00 Spin Rullande	17.00 Jympa puls Kicki B
11.45 Coreflex Mattias	16.30 Spin intervall Louise L	17.00 Skivstång Maria L	11.45 Gästpass: PE One Daniel Ar	16.30 Power hour Rullande	11.00 Jympa Rullande	17.00 Cirkelgym HIT Chantal C
17.10 Gästpass PE 45 Fredrik K	17.00 Cirkelfys Jennie B	17.30 Spin spurt puls Lina J	16.30 Jympa puls Felix H	16.45 Spin Rullande		18.00 SkivstångFlex 70 Therese B
17.00 Spin spurt Klas B	17.45 Spin distans/Giro* Mårten E	18.00 Coreflex Rebecka C	17.00 Spin distans puls Karina S	17.30 Box Karl-Anton A		18.00 Spin spurt 40 Maria L
18.00 Jympa Maria Sa	18.00 Dans explode Elin B	18.30 Spin intervall Lars S	17.30 Skivstång 40 Maria L			
19.00 Yoga Marit E/Nicke H	19.00 SkivstångIntervall 70 Pernilla Se	19.00 Jympa Linda S	18.15 SkivstångIntervall 40 Maria L			
	19.00 Cirkelgym Håkan J		18.15 Yoga Karina S			
			19.15 Modus Mia S			

* Spin Giro vecka 43-14. övriga veckor Spin distans

** Start 20/1

Även för dig med gymkort.

Alla våra pass är 55 min om inte annat anges.

BOKA PASS

En plats kan bokas från 6 dagar i förväg och fram till 60 min innan passet.

En bokad plats hämtas tidigast 2 timmar innan, och senast 5 min innan passet. Det betyder att du som bokat två pass i rad kan hämta ut biljetterna till båda passen samtidigt. Du kan som mest ha 7 samtidiga bokningar.

AVBOKA PASS

Behöver du avboka din plats? Gör det via hemsidan eller appen senast 1 timme innan passet börjar. En icke avbokad plats resulterar i en varning. Efter 3 varningar spärras ditt kort och kan aktiveras igen för 100kr.

OBS!
Pdf-schemat ändras inte under pågående termin. Kolla alltid aktuellt schema i webbokningen eller i appen.



TORSVIK våren 2020

MÅN/MON	TIS/TUE	ONS/WED	TOR/THU	FRE/FRI	LÖR/SAT	SÖN/SUN
16.45 Cirkelfys Elin N	16.45 Step explode Jenny L	17.00 Cirkelfys/HIT* Elin N	16.30 Dans explode Johanna J	16.30 Cirkelfys/Modus Emelie H	10.00 Skivstång Martina/Rullande	10.00 Cirkelfys Rullande
18.00 Modus Sofie J	17.45 SkivstångFlex 70 Magnus B	18.00 Skivstång Martina K	17.30 Coreflex Rebecka C			
			18.30 Cirkelfys Ida W			Även för dig med gymkort.

*HIT from februari.

Alla våra pass är 55 min om inte annat anges.

BOKA PASS

En plats kan bokas från 6 dagar i förväg och fram till 60 min innan passet.

En bokad plats hämtas tidigast 2 timmar innan, och senast 5 min innan passet. Det betyder att du som bokat två pass i rad kan hämta ut biljetterna till båda passen samtidigt. Du kan som mest ha 7 samtidiga bokningar.

AVBOKA PASS

Behöver du avboka din plats? Gör det via hemsidan eller appen senast 1 timme innan passet börjar. En icke avbokad plats resulterar i en varning. Efter 3 varningar spärras ditt kort och kan aktiveras igen för 100kr.

OBS!
Pdf-schemat ändras inte under pågående termin. Kolla alltid aktuellt schema i webbokningen eller i appen.



VÄRNAMO våren 2020

MÅN/MON	TIS/TUE	ONS/WED	TOR/THU	FRE/FRI	LÖR/SAT	SÖN/SUN
06.30 Spin intervall 40 Stina L	16.30 Modus soft Therese F	06.45 Modus Sandra A	10.00 Coreflex soft Carina L	10.00 Plaza soft Carina L	10.00 Familjeympa 45 Therese F	16.30 Familjeyoga 45 Anna R
10.00 Jympa soft Jennie H	17.15 Spin intervall Lydia S	11.45 Power hour Isabell A	17.15 Spin distans Lydia S	16.00 Skivstång Josefine M	10.15 Yoga Rullande	16.30 Step explode Frida L
11.45 Jympa 35 Jennie H	17.30 Jympa Emma S	17.00 Plaza cross Malin Ö	17.15 Skivstång soft Monica A	17.00 Fredagsmix Rullande	11.00 Lördagsmix Rullande	17.30 Coreflex Jenny S
17.00 Coreflex Carina L	18.30 Power hour Sandra A	17.00 Dans explode Jennie H	18.15 HIT Rebecka W	17.00 Yoga Anna-Maria V		17.30 Yoga soft Anna R
17.15 Spin distans Isabell A	19.00 Yoga Laila N	17.30 Yoga Laila N	18.15 Spin giro* Johan T			18.15 SkivstångSpin Int 85 Lotta SS
18.00 Dans fusion Frida L	19.30 Skivstång Monica A	18.00 SkivstångIntervall 70 Linda O	18.30 Yoga energy Malin E			
18.30 Yoga Anna-Maria V		18.30 Spin intervall watt Stina L	19.15 Power hour Frida P			
19.00 Cirkelfys Frida P		19.15 Modus Jenny S				
19.15 Rodd 35 Jennie F						
20.00 Power hour 35 Jennie F						

* Spin Giro vecka 43-14

Alla våra pass är 55 min om inte annat anges.

BOKA PASS

En plats kan bokas från 6 dagar i förväg och fram till 60 min innan passet.

En bokad plats hämtas tidigast 2 timmar innan, och senast 5 min innan passet. Det betyder att du som bokat två pass i rad kan hämta ut biljetterna till båda passen samtidigt. Du kan som mest ha 7 samtidiga bokningar.

AVBOKA PASS

Behöver du avboka din plats? Gör det via hemsidan eller appen senast 1 timme innan passet börjar. En icke avbokad plats resulterar i en varning. Efter 3 varningar spärras ditt kort och kan aktiveras igen för 100kr.

Även för dig med gymkort.

OBS!
Pdf-schemat ändras inte under pågående termin. Kolla alltid aktuellt schema i webbokningen eller i appen.



VÄXJÖ våren 2020

MÅN/MON	TIS/TUE	ONS/WED	TOR/THU	FRE/FRI	LÖR/SAT	SÖN/SUN
10.00 Coreflex soft Inger F	10.00 Jympa soft Inger F/Ingrid W	11.00 Cirkelfys soft Johan T	10.00 Jympa soft Viola M	16.00 Cirkelfys Jessica W	10.00 Jympa Rullande	15.00 IntervallFlex Ulrika G
10.00 Spin soft Lena B	12.00 Coreflex 45 Tina B	16.30 Skivstång Johan T	12.00 Modus 45 Åsa A	16.30 Jympa medel Sebastian E	10.00 Spin Rullande	15.00 Familjejympa Chansandra C
12.00 Dans fusion 45 Mikaela M	16.30 IntervallFlex Åsa A	16.30 Spin distans Lena B	17.00 Dans fusion Mikaela M	17.00 Modus Jessica W	10.30 Cirkelfys/Skivstång Rullande	16.00 Jympa medel Sebastian E
17.00 Coreflex Hanna B	17.00 Cirkelfys Jessica W	16.30 Plaza cross Rikard B	17.00 Plaza styrka André D	17.00 Spin intervall* Annamika E	11.00 Dans fusion Rullande	17.00 Modus Anette Ö
17.00 Familjefys Chasandra C	17.00 Spin distans Anders S	17.00 Jympa medel Ulrika G	17.30 SkivstångIntervall 75 Mats M		12.00 Modus/PH/IntervallFlex Rullande	17.00 Skivstång Kristian W
17.15 Spin intervall watt Linda O	17.30 Jympa bas Kerstin E	17.30 Yoga Inger F	18.00 Coreflex Tina B			18.00 Power hour Jessica W
17.30 Plaza soft Mats J	18.00 Jympa station 70 Tobias G	18.00 Power hour Anette Ö	18.00 Spin intervall watt Anders S			
18.00 Dans fusion Rita W	18.30 Modus Martin S	18.30 Cirkelfys** Annica G	18.45 HIT Rita W			
18.00 Skivstång Madelene J	18.30 Spin spurt Johan T	18.30 Spin intervall puls Elna G	19.00 Power hour Björn I			
18.30 Yoga Anna F	19.15 SkivstångIntervall 70 Mats M	19.00 Dans fusion Nina H				
19.00 Jympa medel Marika R	19.30 Dans fusion Camilla N					
19.00 Cirkelfys Maria A						

* Körs tom februari ut

** Startar from 19/2

Alla våra pass är 55 min om inte annat anges.

BOKA PASS

En plats kan bokas från 6 dagar i förväg och fram till 60 min innan passet.

En bokad plats hämtas tidigast 2 timmar innan, och senast 5 min innan passet. Det betyder att du som bokat två pass i rad kan hämta ut biljetterna till båda passen samtidigt. Du kan som mest ha 7 samtidiga bokningar.

AVBOKA PASS

Behöver du avboka din plats? Gör det via hemsidan eller appen senast 1 timme innan passet börjar. En icke avbokad plats resulterar i en varning. Efter 3 varningar spärras ditt kort och kan aktiveras igen för 100kr.

Även för dig med gymkort.

