

Våren 2019, 14/1-9/6

MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
17.00–18.00 <b>Familj</b> Sofia/Hannele	18.00–19.00 <b>Jympa soft</b> Åsa (startar v 4)	17.00–18.00 <b>Flex</b> Marianne	17.00–18.00 <b>Yoga</b> Anncha/Marianne	16.00–17.00 <b>Rullande</b> v 3-9**		17.00–18.00 <b>Jympa bas</b> Heidi
18.00–19.00 <b>Core soft</b> Tina	19.00–20.00 <b>Cirkelfys*</b> Ebba	18.00–19.00 <b>Jympa bas</b> Malin	18.00–19.00 <b>Dans fusion</b> Jeanette			18.00–19.00 <b>IntervallFlex</b> Anncha/Marie
19.00–20.00 <b>Modus</b> Anne/Maria R/Stina/ Johanna/Anette (startar v 4)		19.00–20.00 <b>Jympa medel</b> Viktoria	19.00–20.00 <b>**Cirkelfys/ Modus/Core</b>	<b>NYHETER 2019</b>		



# friskis

### Familj:

Lekfull och rolig  
träning för  
barn 2-6 år och vuxna  
tillsammans.

### Träningschema gäller 14/1-9/6 2019,

med reservation för ändringar. Alla ordinarie pass är i Hjalmar Lundbohmsskolans B-hall om inget annat anges.

\*45 st biljetter finns på plats

\*\*Rullande schema finns på webben

**Modus** – Modul för modul byggs  
passet ihop. Allsidiga övningar  
kombineras med överraskande inslag.  
Rakt och direkt.

**Jympa celebrate** – Limited edition  
2019. Jympa med extra allt, kommer  
som "gäst" under året.

**Löpning** – startar som kurs vecka 11.  
Upptäck löparglädjen, förbättra din  
uthållighet och löpteknik.