

MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
17.00–18.00 Familj Sofia/Hannele	17.30–18.30 Löpning cross Stina	17.00–18.00 Jympa medel Viktoria	17.00–18.15 Yoga 75 Marianne	16.00–17.00 Rullande**		17.00–18.00 Jympa bas Heidi
18.00–19.00 Jympa soft Åsa	18.00–19.00 Core soft Tina	18.00–19.00 Jympa bas Malin	17.30–18.30 Löpning kvalitet Anne			18.30–19.30 Cirkelfys* Heidi
19.00–20.00 Modus Olika ledare	19.00–20.00 Jympa medel Maria S/Anette/ Jeanette	19.00–20.00 IntervallFlex Anncha/Marie	18.15–19.15 Dans fusion Jeanette/Marina	<p>Modus – Modul för modul byggs passet ihop. Allsidiga övningar, rakt och direkt.</p> <p>Löpning cross – Träna ute i stationsform med övningar för hela kroppen blandat med kortare löpsekvenser.</p> <p>Jympa celebrate – Jympa med extra allt, kommer som "gäst" under hösten.</p> <p>Träningsschema 2/9–15/12 2019 Hjalmar Lundbohmsskolans B-hall</p> <p>*45 st biljetter finns på plats **Rullande schema finns på webb</p>		



Familj:
Lekfull och rolig träning för barn 2–6 år och vuxna tillsammans.

VÄLKOMMEN!

friskisvettis.se/kiruna