



friskis

SCHEMA KUNGÄLV/ALE 7 januari 2020–31 maj 2020

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
ALE - ÄLVÄNGENHALLEN						
19.30 Yoga	19.00 Jympa medel	18.00 Familjefys fr. 6 år	18.30 Jympa station			17.00 Familjefys fr. 6 år
						18.15 Jympa/core/yoga
KUNGÄLV - SAL 1, 2, 3					Ingår i dagkort	
9.00 Jympa medel**	6.15 Jympa medel 45	6.15 Morgonfys	9.30 Jympa medel	10.00 Jympa station soft 70	8.30 Morgonfys	11.00 Jympa
10.00 Jympa soft	9.30 Jympa bas	10.00 Jympa station soft 70	10.30 Dans soft	10.30 Dans soft	9.30 Jympa familj	17.00 Modus
11.45 Seniorklubben Stol&Styrka	12.00 Skivstång 45	17.00 Jympa soft	17.00 Familjefys	11.45 Seniorklubben	10.00 Dans fusion	18.00 Skivstång
16.00 Enkeljympa	17.15 Coreflex	18.00 Jympa medel/intensiv	17.15 Knatte 45	16.00 Jympa medel*		18.15 Jympa medel
17.30 Dans fusion	17.30 Modus	18.30 Core flex 30	18.00 Jympa medel	17.15 Jympa station intensiv		
17.30 Jympa station medel	18.30 Step	19.00 Dans fusion	19.00 Skivstång/Spin			
18.00 Core	19.30 Dans fusion	19.00 HIT	20.00 Jympa medel 45			
18.30 Jympa bas						
18.45 Skivstång						
19.30 IMT						
RODD						
17.00 Rodd	10.00 Rodd		9.00 Rodd soft			
19.30 Rodd	16.00 Rodd soft		19.15 Rodd			
YOGA						
19.15 Yoga	18.30 Yoga	17.30 Yoga soft	18.15 Yoga soft	17.00 Yoga energy	10.15 Yoga energy 75	18.00 Yoga
CIRKELGYM						
09.30 Cirkelgym	17.00 Cirkelgym HIT	11.00 Cirkelgym 40	18.30 Cirkelgym HIT GO	16.30 Cirkelgym*		19.00 Cirkelgym
18.15 Cirkelgym		17.45 Cirkelgym 40				
PLAZA						
12.00 Plaza cross 40	18.00 Plaza cross	17.00 Plaza styrka		9.30 Plaza soft jämn vecka		
17.00 Plaza Tonår				14.30 Plaza cross udda vecka		
18.15 Plaza styrka						
SPINNING						
6.15 Spin distans puls	9.00 Spin soft 50	17.45 Spin kortdist 40	10.00 Spin soft 50	6.15 Spin distans puls	8.30 Spin kortdist 40	18.00 Spin distans
16.30 Spin distans	18.45 Spin distans	19.20 Spin distans Puls	18.30 Spin intervall	9.00 Spin soft 50		19.15 Spin giro
18.45 Spin distans puls			19.45 Spin kort dist 45	12.00 Spin kort dist puls 40		
20.00 Spin kortdist 30				17.15 Spin intervall		

Nyhet!

★ = Lunchpass

*Jan.-mars. **Varannan vecka. Se vår bokningssida för mer info

Spinning, Indoor walking, Utepass och gyminfo - se nästa sida

INDOOR WALKING						
17.45 IW soft 40	17.30 IW distans	9.00 IW soft 50	17.30 IW distans		9.30 IW kort distans	16.45 IW varierande
		18.30 IW 40				
UTE						
19.00 Löpning distans 6 min/km	18.00 Löpning distans 75 5,30 min/km	10.00 Seniorklubben Stav	18.00 Löpning kvalitet 75			
		18.30 Löpning kvalitet				
ÖPPETTIDER GYMMET						
kl. 04-24	kl. 04-24	kl. 04-24	kl. 04-24	kl. 04-24	kl. 04-24	kl. 04-24
		9.30-11.30 Seniorgym				

★ = Lunchpass

Med reservation för ändringar