



1 juni - 31 augusti 2020

Sommarschema

www.friskisvettis.se/kungsbacka

REVIDERAT 2020-05-30

Dagarna blir längre: under sommarschemat gäller Dagkortet all öppen tid!

Utepassen håller vi i paddocken vid infarten till Kabelgatan 8.
Passen är för medlemmar, så kom till entrén och dra ditt kort i förväg
och ta med biljetten till passet.

Det går bra att ta ut biljetten genom fönstret om du inte vill komma in.

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
1/6	2/6	3/6	4/6	5/6	6/6	7/6
IW soft 6:15-7:15 Hans Utepass Cirkelfys soft 10-11 Lars Skivstång 17-18 Viktoria R Utepass Jympa bas 17:30-18:30 Hanna IW spurt 17:30-18:30 Lena Gästpass: TRX 17:30-18:45 Christer Jympa medel 18-19 Helena Step 18:15-19:15 Monica M Utepass Fys&Kondition 18:30-19:30 Cissi IW 18:30-19:30 Maj Spin 19-20 Kerstin Hn Yoga 19:15-20:15 Elisabeth K	Jympa medel 8-9 Maggan Skivstång 10-11 Anders Utepass Jympa soft 10-11 Britta Spin 12-13 Katarina S IW 17-18 Kajsa Jympa medel 17:30-18:30 Lina Utepass JympaFys 17:30-18:30 Victoria F Spin 17:45-18:45 Thomas Skivstång 18-19 Anna Ri Löpning soft 18-19 Jeanette Löpning distans 75 18-19:15 Gunnar Yoga 18:15-19:15 Elisabeth K CoreFlex soft 19-20 Susanne IW intervall 19-20 Erika	Jympa soft 9-10 Annsan Utepass UteFys soft 10-11 Cissi IW soft 12-13 Joanna Skivstång intervall 16:15-17:30 Catrine IW norska intervaller 16:45-17:45 Elisabet D Spin 17:15-18:15 Monika Ö Utepass Jympa bas 17:30-18:30 Leif S Dans Explode 17:30-18:30 Linda T Jympa medel 18-19 Inger IW soft 18:15-19:15 Helene Utepass Utefys Kettlebells 18:30-19:30 Helena	Core soft 9-10 Katarina S Utepass Jympa soft 10-11 Britta IW soft 12-13 Joanna Spin 17:30-18:30 Monika Ö Gästpass: Zumba Fitness 17:30-18:30 Lotta Utepass IntervallFlex 17:30-18:30 Susanne Jympa medel 18-19 Anna Ro Löpning kvalitet 18-19 Anneli Ö & Eva Utepass Jympa bas 18:30-19:30 Hanna Skivstång soft 18:30-19:30 Erika IW 18:30-19:30 Reza	Utepass Jympa soft 10-11 Britta IW 12-13 Kajsa 16:30-17:30 Maj Jympa medel 17-18 Katarina N Skivstång softSpin Soft 17:15-18:45 Helena Spin soft 40 18-18:45 Helena	Jympa medel 9-10 Inger Yoga 9-10 Iréné IW 9:30-10:30 Elisabet D Skivstång 10-11 Anna Ri Spin 10:15-11:15 Hanne Utepass Fys&Kondition 15-16 Maj	IW 9-10 Linda E Löpning kvalitet 10-11:30 Michael & Hilda IW soft 17-18 Helene Jympa medel 18-19 Annsan Utepass Power Hour 18-19 Catrine
8/6	9/6	10/6	11/6	12/6	13/6	14/6
IW soft 6:15-7:15 Hans Utepass UteFys soft 10-11 Cissi Skivstång 17-18 Viktoria R Utepass Jympa bas 17:30-18:30 Hanna IW spurt 17:30-18:30 Lena Gästpass: TRX 17:30-18:45 Christer Jympa medel 18-19 Helena Step 18:15-19:15 Monica M Utepass Fys&Kondition 18:30-19:30 Cissi IW 18:30-19:30 Maj Spin 19-20 Kerstin Hn Yoga 19:15-20:15 Elisabeth K	Jympa medel 8-9 Maggan Skivstång 10-11 Anders Utepass CoreFlex soft 10-11 Ulrika Spin 12-13 Katarina S IW 17-18 Joanna Utepass JympaFys 17:30-18:30 Victoria F Spin 17:45-18:45 Thomas Skivstång 18-19 Anna Ri Löpning soft 18-19 Jeanette Löpning distans 75 18-19:15 Gunnar Yoga 18:15-19:15 Elisabeth K CoreFlex soft 19-20 Susanne IW intervall 19-20 Erika	Jympa soft 9-10 Annsan Stavgång 10-11 Anna-Lena Skivstång intervall 16:15-17:30 Catrine IW norska intervaller 16:45-17:45 Elisabet D Spin 17:15-18:15 Monika Ö Utepass Jympa bas 17:30-18:30 Leif S Dans Explode 17:30-18:30 Linda T Jympa medel 18-19 Inger Löpning soft 18-19 Jeanette Löpning distans 75 18-19:15 Gunnar Yoga 18:15-19:15 Elisabeth K CoreFlex soft 19-20 Susanne IW intervall 19-20 Erika	Core soft 9-10 Katarina S Stavgång 10-11 Anna-Lena Spin 17:30-18:30 Helena IW 12-13 Kajsa 16:30-17:30 Maj Jympa medel 17-18 Katarina N Skivstång softSpin Soft 17:15-18:45 Helena Spin soft 40 18-18:45 Helena	Skivstång soft 8-9 Viktoria R Utepass UteFys soft 10-11 Cissi IW 12-13 Kajsa 16:30-17:30 Maj Jympa medel 17-18 Katarina N Skivstång softSpin Soft 17:15-18:45 Helena Spin soft 40 18-18:45 Helena	Jympa medel 9-10 Inger IW 9:30-10:30 Elisabet D VANDRING 10:30-15:00 - se hemsidan för detaljer - Skivstång 10-11 Anna Ri Spin 10:15-11:15 Hanne Utepas Fys&Kondition 15-16 Maj	Löpning Kvalitet 10-11:30 Michael & Hilda IW soft 17-18 Helene Spin 17:45-18:45 Pia Jympa medel 18-19 Annsan Utepass Power Hour 18-19 Catrine

Vecka 25

Vecka 26

Vecka 27

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
15/6	16/6	17/6	18/6	19/6	20/6	21/6
Utepass Cirkelfys soft 10-11 Lars IW Sing-a-long 12-13 Linda E Skivstång 17-18 Terese Utepass Jympa bas 17:30-18:30 Hanna IW spurt 17:30-18:30 Lena Jympa medel 18-19 Lina Step 18:15-19:15 Monica M Utepass Fys&Kondition 18:30-19:30 Cissi IW 18:30-19:30 Maj Spin 19-20 Kerstin Hn Yoga 19:15-20:15 Victoria F	Jympa medel 8-9 Maggan Utepass Jympa soft 10-11 Britta Spin 12-13 Katarina S IW 17-18 Joanna Jympa medel 17:30-18:30 Inger Utepass JympaFys 17:30-18:30 Victoria F Spin 17:45-18:45 Thomas Skivstång 18-19 Anna Ri Yoga 18:15-19:15 Shirley Utepass Jympa medel 18:30-19:30 Helena CoreFlex soft 19-20 Susanne IW intervall 19-20 Erika	Jympa soft 9-10 Annsan Stavgång 10-11 Anna-Lena IW Intervall 12-13 Linda E Skivstång intervall 16:15-17:30 Catrine IW norska intervaller 16:45-17:45 Elisabet D Spin 17:15-18:15 Monika Ö Utepass Jympa medel 17:30-18:30 Inger Dans Explode 17:30-18:30 Linda T Jympa medel 18-19 Anna Ro IW soft 18:15-19:15 Helene Utepass IntervallFlex 18:30-19:30 Susanne	Core soft 9-10 Katarina S Stavgång 10-11 Anna-Lena Gästpass: Zumba Fitness 17:30-18:30 Lotta Utepass Utefys Kettlebells 17:30-18:30 Helena Jympa medel 18-19 Anna Ri Skivstång 18:30-19:30 Pia IW 18:30-19:30 Reza	MIDSOMMARAFTON öppet 6:00 - 12:00 Skivstång soft 8-9 Viktoria R SkivstångSpin 9:45-11:15 Helena Utepass Jympa soft 10-11 Britta IW Dansband 10:15-11:15 Maj Spin 40 10:30-11:15 Helena	MIDSOMMARDAGEN öppet 12:00 - 17:00 Utepass Fys&Kondition 15-16 Maj IW 15:45-16:45 Elisabet D	IW soft 17-18 Helene Spin 17:45-18:45 Pia Jympa medel 18-19 Annsan Utepass Power Hour 18-19 Catrine
22/6	23/6	24/6	25/6	26/6	27/6	28/6
Utepass Cirkelfys soft 10-11 Lars IW Intervall 12-13 Linda E Skivstång 17-18 Viktoria R Utepass Jympa bas 17:30-18:30 Hanna IW spurt 17:30-18:30 Lena Jympa medel 18-19 Lina Step 18:15-19:15 Monica M Utepass Fys&Kondition 18:30-19:30 Cissi IW 18:30-19:30 Maj Spin 19-20 Kerstin Hn Yoga 19:15-20:15 Victoria F	Jympa medel 8-9 Katarina N Skivstång 10-11 Anders Utepass CoreFlex soft 10-11 Ulrika Spin 12-13 Katarina S IW 17-18 Leif S Jympa medel 17:30-18:30 Inger Utepass JympaFys 17:30-18:30 Victoria F Spin 17:45-18:45 Thomas Skivstång 18-19 Anna Ri Yoga 18:15-19:15 Shirley Utepass Jympa bas 18:30-19:30 Hanna CoreFlex soft 19-20 Susanne	Jympa soft 9-10 Annsan Stavgång 10-11 Anna-Lena IW 12-13 Linda E IW norska intervaller 16:45-17:45 Elisabet D Spin 17:15-18:15 Katarina S Utepass Jympa bas 17:30-18:30 Leif S Jympa medel 18-19 Katarina N Skivstång intervall 18-19:15 Catrine IW soft 18:15-19:15 Helene Utepass Fys&Kondition 18:30-19:30 Cissi	Core soft 9-10 Katarina S Stavgång 10-11 Anna-Lena Spin 17:30-18:30 Monika Ö Gästpass: Zumba Fitness 17:30-18:30 Lotta Utepass IntervallFlex 17:30-18:30 Susanne Jympa medel 18-19 Lina Skivstång 18:30-19:30 Terese IW 18:30-19:30 Reza	Skivstång soft 8-9 Viktoria R Utepass Jympa soft 10-11 Britta IW 12-13 Kajsa IW 16:30-17:30 Maj Jympa medel 17-18 Katarina N Spin 17:15-18:15 Hanne	Jympa medel 9-10 Inger IW 9:30-10:30 Elisabet D Skivstång 10-11 Anna Ri Spin 10:15-11:15 Hanne Utepass Fys&Kondition 15-16 Maj	Spin 17:45-18:45 Pia Jympa medel 18-19 Annsan Utepass Power Hour 18-19 Catrine
29/6	30/6	1/7	2/7	3/7	4/7	5/7
Utepass Cirkelfys soft 10-11 Lars Skivstång 17-18 Viktoria R Utepass Jympa bas 17:30-18:30 Hanna IW spurt 17:30-18:30 Lena Jympa medel 18-19 Lina Step 18:15-19:15 Monica M Utepass Fys&Kondition 18:30-19:30 Cissi IW 18:30-19:30 Maj Spin 19-20 Kerstin Hn Yoga 19:15-20:15 Victoria F	Jympa medel 8-9 Katarina N Skivstång 10-11 Anders Spin 12-13 Katarina S IW Intervall 17-18 Kajsa Jympa medel 17:30-18:30 Inger Utepass JympaFys 17:30-18:30 Victoria F Spin 17:45-18:45 Thomas Utepass Jympa bas 17:30-18:30 Leif S Jympa medel 18-19 Katarina N Skivstång intervall 18-19:15 Catrine Utepass Utefys Kettlebells 18:30-19:30 Helena	Jympa soft 9-10 Annsan Utepass UteFys soft 10-11 Cissi IW Intervall 12-13 Linda E IW norska intervaller 16:45-17:45 Elisabet D Spin 17:15-18:15 Monika Ö Utepass Jympa bas 17:30-18:30 Leif S Jympa medel 18-19 Katarina N Skivstång intervall 18-19:15 Catrine Utepass Utefys Kettlebells 18:30-19:30 Helena	Core soft 9-10 Katarina S Gästpass: Zumba Fitness 17:30-18:30 Lotta Utepass IntervallFlex 17:30-18:30 Susanne Jympa medel 18-19 Anna Ro Utepass Jympa medel 18:30-19:30 Helena Skivstång 18:30-19:30 Terese IW Sing-a-long 18:30-19:30 Lina	Skivstång soft 8-9 Helena Utepass Jympa soft 10-11 Britta IW Sing-a-long 12-13 Linda E IW 16:30-17:30 Maj Jympa medel 17-18 Katarina N Spin 17:15-18:15 Hanne	Jympa medel 9-10 Inger IW 9:30-10:30 Elisabet D Spin 10:15-11:15 Hanne Skivstång 10:30-11:30 Pia Utepas Fys&Kondition 15-16 s Maj	Spin 17:45-18:45 Pia Jympa medel 18-19 Anna Ro Utepass Power Hour 18-19 Catrine

Som medlem kan du alltid utnyttja salarna när de inte är bokade. Du kan även använda de redskap som finns. Enda begränsningen är musikanläggningarna, som endast får användas vid schemalagda pass. Vill du ha musik när du tränar tar du med dig egen mobil eller liknande. Välkommen in!

Vi behåller våra vanliga öppettider:	KABELGATAN Måndag - Torsdag 06:00 - 21:30 Fredag 06:00 - 21:00 Lördag - Söndag 08:00 - 21:00	INNERSTAN Måndag - Söndag 04:30 - 23:30* *oftast obemannat utöver lö & sö 10-13
--	---	---

Vecka 28

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
6/7	7/7	8/7	9/7	10/7	11/7	12/7
Utepass UteFys soft 10-11 Britta IW Intervall 12-13 Linda E Skivstång 17-18 Viktoria R Utepass Jympa medel 17:30-18:30 Maggan IW spurt 17:30-18:30 Lena Jympa medel 18-19 Annsan Utepass Fys&Kondition 18:30-19:30 Cissi IW 18:30-19:30 Maj Spin 19-20 Pia Yoga 19:15-20:15 Elisabeth K	Jympa medel 8-9 Katarina N IW 17-18 Leif S Jympa medel 17:30-18:30 Inger Utepass JympaFys 17:30-18:30 Victoria F Spin 17:45-18:45 Thomas Yoga 18:15-19:15 Elisabeth K	Stavgång 10-11 Anna-Lena IW 12-13 Linda E IW norska intervaller 16:45-17:45 Elisabet D Utepass Jympa medel 17:30-18:30 Maggan Jympa medel 18-19 Katarina N Skivstång intervall 18-19:15 Catrine	Utepass UteFys soft 10-11 Cissi CYKELTUR 11:00-15:00 - se hemsidan för detaljer - Jympa medel 18-19 Anna Ro Skivstång 18:30-19:30 Pia	Stavgång 10-11 Anna-Lena IW Dansband 16:30-17:30 Maj Jympa medel 17-18 Katarina N Spin 17:15-18:15 Hanne	Jympa medel 9-10 Inger IW 9:30-10:30 Elisabet D Spin 10:15-11:15 Hanne Utepass Fys&Kondition 15-16 Maj	Jympa medel 18-19 Anna Ro Utepass Power Hour 18-19 Catrine

Vecka 29

13/7	14/7	15/7	16/7	17/7	18/7	19/7
Utepass UteFys soft 10-11 Britta IW spurt 17:30-18:30 Lena Utepass Fys&Kondition 18:30-19:30 Cissi IW 18:30-19:30 Maj Spin 19-20 Thomas	Jympa medel 8-9 Katarina N Stavgång 10-11 Anna-Lena Jympa medel 17:30-18:30 Inger Utepass JympaFys 17:30-18:30 Victoria F Spin 17:45-18:45 Hanne Yoga 18:15-19:15 Shirley	Stavgång 10-11 Anna-Lena IW intervall 12-13 Linda E IW norska intervaller 16:45-17:45 Elisabet D Skivstång intervall 18-19:15 Catrine	Utepass UteFys soft 10-11 Cissi	Utepass Jympa soft 10-11 Britta IW Sing-a-long 12-13 Linda E IW 16:30-17:30 Maj Jympa medel 17-18 Katarina N Spin 17:15-18:15 Hanne	Jympa medel 9-10 Inger Utepass Yoga (medtag egen matta) 9-10 Elisabeth K IW 9:30-10:30 Elisabet D Spin 10:15-11:15 Hanne Utepass Fys&Kondition 15-16 Maj	Jympa medel 18-19 Anna Ro Utepass Power Hour 18-19 Catrine

Vecka 30

20/7	21/7	22/7	23/7	24/7	25/7	26/7
Utepass UteFys soft 10-11 Britta IW Intervall 12-13 Linda E IW spurt 17:30-18:30 Lena Jympa medel 18-19 Helena Utepass Fys&Kondition 18:30-19:30 Cissi Spin 19-20 Thomas	IW 17-18 Leif S Utepass JympaFys 17:30-18:30 Victoria F Spin 17:45-18:45 Hanne Skivstång soft 18-19 Helena Yoga 18:15-19:15 Shirley	Skivstång soft 8-9 Erika IW 12-13 Linda E Utepass Jympa bas 17:30-18:30 Leif S Skivstång intervall 18-19:15 Catrine	Utepass UteFys soft 10-11 Cissi SkivstångSpin 17:30-19 Helena Utepass IntervallFlex 17:30-18:30 Susanne Spin 40 18:15-19 Helena IW Intervall 19:30-20:30 Erika	Jympa medel 17-18 Helena Spin 17:15-18:15 Hanne	Jympa medel 9-10 Helena Utepass Yoga (medtag egen matta) 9-10 Elisabeth K Spin 10:15-11:15 Hanne	Jympa medel 18-19 Anna Ro Utepass Power Hour 18-19 Catrine

Vecka 31

27/7	28/7	29/7	30/7	31/7	1/8	2/8
Skivstång soft 8:30-9:30 Erika Utepass UteFys soft 10-11 Britta Utepass Jympa medel 17:30-18:30 Maggan IW spurt 17:30-18:30 Lena Jympa medel 18-19 Helena Utepass Fys&Kondition 18:30-19:30 Cissi Spin 19-20 Thomas Yoga 19:15-20:15 Victoria F	IW 17-18 Leif S Utepass JympaFys 17:30-18:30 Victoria F Spin 17:45-18:45 Hanne	Stavgång 10-11 Anna-Lena IW intervall 12-13 Linda E Utepass Jympa medel 17:30-18:30 Maggan Jympa medel 18-19 Anna Ro Skivstång intervall 18-19:15 Catrine IW soft 18:15-19:15 Helene Utepass Utefys Kettlebells 18:30-19:30 Helena	Skivstång soft 8-9 Erika Stavgång 10-11 Anna-Lena Gästpass: Zumba Fitness 17:30-18:30 Lotta Utepass IntervallFlex 17:30-18:30 Susanne	Utepass Jympa soft 10-11 Britta IW Sing-a-long 12-13 Linda E Spin 17:15-18:15 Hanne Skivstång soft 17:30-18:30 Helena	Jympa medel 9-10 Helena Utepass Yoga (medtag egen matta) 9-10 Elisabeth K Spin 10:15-11:15 Hanne	IW soft 17-18 Helene Jympa medel 18-19 Annsan Utepass Power Hour 18-19 Catrine

Vecka 32

3/8	4/8	5/8	6/8	7/8	8/8	9/8
Utepass UteFys soft 10-11 Britta IW 12-13 Linda E Jympa medel 18-19 Lina Utepass Fys&Kondition 18:30-19:30 Cissi IW 18:30-19:30 Maj Spin 19-20 Helena Yoga 19:15-20:15 Victoria F	IW Sing-a-long 17-18 Lina Jympa medel 17:30-18:30 Inger Utepass JympaFys 17:30-18:30 Victoria F Spin 17:45-18:45 Hanne Utepass Jympa medel 18:30-19:30 Helena	Jympa soft 9-10 Annsan IW intervall 12-13 Linda E IW intervall 16:45-17:45 Kajsa Jympa medel 18-19 Anna Ro Skivstång intervall 18-19:15 Catrine IW soft 18:15-19:15 Helene Utepass Fys&Kondition 18:30-19:30 Cissi	Skivstång soft 8-9 Erika Gästpass: Zumba Fitness 17:30-18:30 Lotta Jympa bas 18-19 Anna Ro Skivstång 18:30-19:30 Terese IW Sing-a-long 18:30-19:30 Lina	Utepass Jympa soft 10-11 Britta IW 16:30-17:30 Maj Spin 17:15-18:15 Hanne Skivstång 17:30-18:30 Helena	Jympa medel 9-10 Inger Spin 10:15-11:15 Hanne Utepass Fys&Kondition 15-16 Maj	IW soft 17-18 Helene Jympa medel 18-19 Annsan Utepass Power Hour 18-19 Catrine

Vecka 33

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
10/8	11/8	12/8	13/8	14/8	15/8	16/8
Utepass UteFys soft 10-11 Britta IW intervall 12-13 Linda E Skivstång 17-18 Viktoria R IW spurt 17:30-18:30 Lena Jympa medel 18-19 Lina Utepass Fys&Kondition 18:30-19:30 Cissi IW 18:30-19:30 Maj Spin 19-20 Helena Yoga 19:15-20:15 Leif E	IW 12-13 Linda E IW intervall 17-18 Kajsa Jympa medel 17:30-18:30 Inger Utepass JympaFys 17:30-18:30 Victoria F Spin 17:45-18:45 Thomas Skivstång soft 18-19 Helena Yoga 18:15-19:15 Elisabeth K	Jympa soft 9-10 Annsan Stavgång 10-11 Anna-Lena Spin 17:15-18:15 Monika Ö Jympa medel 18-19 Anna Ro Skivstång intervall 18-19:15 Catrine IW soft 18:15-19:15 Helene Utepass Utefys Kettlebells 18:30-19:30 Helena	Stavgång 10-11 Anna-Lena Gästpass: Zumba Fitness 17:30-18:30 Lotta Jympa bas 18-19 Anna Ro Skivstång 18:30-19:30 Terese IW Sing-a-long 18:30-19:30 Lina	Utepass Jympa soft 10-11 Britta IW 16:30-17:30 Maj Spin 17:15-18:15 Hanne	Jympa medel 9-10 Inger Yoga 9-10 Iréné Spin 10:15-11:15 Hanne Utepass Fys&Kondition 15-16 Maj	Skivstång soft 9:30-10:30 Hans IW soft 17-18 Helene Jympa medel 18-19 Annsan Utepass Power Hour 18-19 Catrine

Vecka 34

17/8	18/8	19/8	20/8	21/8	22/8	23/8
IW soft 6:15-7:15 Hans Utepass UteFys soft 10-11 Britta Skivstång 17-18 Terese Utepass Jympa bas 17:30-18:30 Hanna IW spurt 17:30-18:30 Lena Jympa medel 18-19 Lina IW 18:30-19:30 Maj Spin 19-20 Pia Yoga 19:15-20:15 Leif E	Jympa medel 8-9 Maggan Spin 12-13 Katarina S IW Sing-a-long 17-18 Lina Jympa medel 17:30-18:30 Inger Utepass JympaFys 17:30-18:30 Victoria F Spin 17:45-18:45 Thomas Skivstång soft 18-19 Helena Löpning soft 18-19 Jeanette Löpning distans 75 18-19:15 Gunnar IW intervall 19-20 Erika	Jympa soft 9-10 Annsan Stavgång 10-11 Anna-Lena Jympa medel 12-13 Katarina N IW norska intervaller 16:45-17:45 Elisabet D Spin 17:15-18:15 Monika Ö Utepass Jympa medel 17:30-18:30 Helena Jympa medel 18-19 Katarina N Skivstång intervall 18-19:15 Catrine IW soft 18:15-19:15 Helene Utepass Fys&Kondition 18:30-19:30 Cissi	Core soft 9-10 Katarina S Stavgång 10-11 Anna-Lena Gästpass: Zumba Fitness 17:30-18:30 Lotta Utepass Utefys Kettlebells 17:30-18:30 Helena Jympa medel 18-19 Anna Ro Löpning kvalitet 18-19 Anneli Ö & Eva Utepass Jympa bas 18:30-19:30 Hanna Skivstång soft 18:30-19:30 Erika IW Sing-a-long 18:30-19:30 Lina	Utepass Jympa soft 10-11 Britta IW 12-13 Kajsa IW Dansband 16:30-17:30 Maj Jympa medel 17-18 Katarina N Spin 17:15-18:15 Hanne	Jympa medel 9-10 Inger Yoga 9-10 Iréné IW 9:30-10:30 Elisabet D Spin 10:15-11:15 Hanne Utepass Fys&Kondition 15-16 Maj	Löpning Kvalitet 10-11:30 Michael & Hilda IW soft 17-18 Helene Spin 17:45-18:45 Pia Jympa medel 18-19 Annsan Utepass Power Hour 18-19 Catrine

Vecka 35

24/8	25/8	26/8	27/8	28/8	29/8	30/8
Utepass Cirkelfys soft 10-11 Lars Skivstång 17-18 Viktoria R Utepass Jympa bas 17:30-18:30 Hanna IW spurt 17:30-18:30 Lena Jympa medel 18-19 Helena Utepass Fys&Kondition 18:30-19:30 Cissi IW 18:30-19:30 Maj Spin 19-20 Pia Yoga 19:15-20:15 Leif E	Jympa medel 8-9 Maggan Spin 12-13 Katarina S IW 17-18 Kajsa Jympa medel 17:30-18:30 Inger Utepass JympaFys 17:30-18:30 Victoria F Spin 17:45-18:45 Thomas Skivstång 18-19 Anna Ri Löpning soft 18-19 Jeanette Löpning distans 75 18-19:15 Gunnar Yoga 18:15-19:15 Elisabeth K IW intervall 19-20 Erika	Jympa soft 9-10 Annsan Stavgång 10-11 Anna-Lena Jympa medel 12-13 Katarina N IW norska intervaller 16:45-17:45 Elisabet D Spin 17:15-18:15 Helena Utepass Jympa bas 17:30-18:30 Leif S Jympa medel 18-19 Anna Ro Skivstång intervall 18-19:15 Catrine IW soft 18:15-19:15 Helene Utepass Fys&Kondition 18:30-19:30 Cissi	Core soft 9-10 Katarina S Stavgång 10-11 Anna-Lena Gästpass: Zumba Fitness 17:30-18:30 Lotta Jympa medel 18-19 Anna Ro Löpning Kvalitet 18-19 Anneli Ö & Eva Utepass Jympa bas 18:30-19:30 Hanna Skivstång soft 18:30-19:30 Erika IW Sing-a-long 18:30-19:30 Lina	Utepass Jympa soft 10-11 Britta IW 12-13 Kajsa IW 16:30-17:30 Maj Jympa medel 17-18 Katarina N Spin 17:15-18:15 Hanne Skivstång soft 17:30-18:30 Helena	Jympa medel 9-10 Inger Yoga 9-10 Iréné IW 9:30-10:30 Elisabet D Skivstång 10-11 Anna Ri Spin 10:15-11:15 Hanne Utepass Fys&Kondition 15-16 Maj	IW 9-10 Linda E Skivstång soft 9:30-10:30 Hans Löpning Kvalitet 10-11:30 Michael & Hilda IW soft 17-18 Helene Spin 17:45-18:45 Pia Jympa medel 18-19 Annsan Utepass Power Hour 18-19 Catrine

31/8

Kajakpaddling

Den här säsongen planerar vi att paddla havskajak tillsammans följande datum:

26/5	Medelnivå
8/6	Bas/Medelnivå
29/6	Bas/Medelnivå
17/8	Bas/Medelnivå
31/8	Bas/Medelnivå
7/9	Bas/Medelnivå

Läs mer på www.friskissvettis.se/Kungsbacka/Traning/Tranaute/Kajak, och följ oss gärna på Facebook "Vi som paddlar havskajak med F&S Kungsbacka"!

Löpning Sommar

Vecka 25-33 kommer Träna Ute-gruppen att ge sig ut på löpturer:

Tisdagar 18.00 och söndagar 10.00 - men dock inte alla dessa dagar, och platserna kan variera - så följ oss på Facebook "Vi som joggar med F&S Kungsbacka" för info om när och var!

SPECIALARE UTOMHUS

Cykling & Vandring

I sommarens schema ligger en vandring 13/6, och en cykeltur 9/7.

Se hemsidan för detaljer!