

FRISKIS LERUM SCHEMA HÖSTEN 2019

Måndag

Tid	Pass	Ledare	Sal
17:00	Yoga soft	Henrik S	Lilla
17:45	Jympa medel	Karin H	Stora
18:30	SkivstångIntervall	Ralph L	Lilla
18:30	Spin intervall korta	Veronika W	Spin
18:45	Core	Ylva S	Stora

Öppet gym 17:30-19:45

Öppet spin 17:30-18:15

Tisdag

Tid	Pass	Ledare	Sal
07:30	Jympa soft	Karin M J / Marja H	Lilla
17:15	Jympa soft	Madeleine K	Stora
18:00	Skivstång Spin	Yvonne J	Lilla
18:00	Skivstång	Yvonne J	Lilla
18:30	Modus	Helena L	Stora
18:55	Spin	Yvonne J	Spin
19:30	Flex 30	Kristina B	Stora

Öppet gym 11:00-13:00

17:00-20:00

Onsdag

Tid	Pass	Ledare	Sal
17:30	Jympa medel	Ida Ö	Stora
18:00	Cirkelgym	Ulrica D	CG
18:15	Spin intervall puls långa	Marie Ö	Spin
18:30	Dans fusion	Jodi A	Stora
19:00	Yoga	Gunilla T	Lilla

Torsdag

Tid	Pass	Ledare	Sal
17:00	Jympa bas	Michael M	Stora
18:00	Skivstång	Carolina B	Lilla
18:15	Enkeljympa*	Maria M / Gunilla T	Stora
19:10	Flex 55	Kristina B / Lena H	Lilla
19:15	Jympa medel	Malin P	Stora

Öppet gym 16:45-20:15

Öppet spin 16:45-17:45

19:00-20:15

Fredag

Tid	Pass	Ledare	Sal
17:30	Jympa medel	Rullande	Stora
17:30	Spin distans	Madeleine K	Spin

Öppet gym

17:15-18:30

Lördag

Tid	Pass	Ledare	Sal
09:30	Jympa bas	Christine V A	Stora
10:30	Familjejympa tom 14/12	Ulrica D / Emma G	Stora

Öppet gym

09:15-10:30

Öppet spin

09:15-10:30

Söndag

Tid	Pass	Ledare	Sal
17:00	Jympa bas	Karin M J	Stora
17:00	Cirkelgym HIT / Cirkelgym	Roger L / rullande	CG
18:00	Jympa medel	Anna H	Stora
18:00	Spin distans	Ingela H	Spin
18:15	Yoga	Gunilla G	Lilla

Öppet gym

18:00-19:15

* Enkeljympa är ett pass för personer med intellektuell funktionsnedsättning.

Inpassering till öppet gym/öppet spin stänger 45 minuter innan cirkelgymmet/spinsalen stänger.

Barn 7-12 år med träningskort är välkomna att träna på alla pass utan redskap (tillsammans med vuxen).

Rullande: olika ledare, för information se hemsida eller bokningsappen

Reservation för ändringar och ledarbyten.

Senaste info och avvikelser vid helgdagar, se vår Facebooksida och schema/boka på hemsidan eller bokningsappen

