

FRISKIS LERUM SCHEMA HÖSTEN 2020

Måndag

Tid	Pass	Ledare	Sal
16:45	Öppet gym (60)	Utan ledare	CG
17:00	Yoga soft	Henrik S	Lilla
17:30	Spin intervall	Veronika W	Spin
17:45	Öppet gym (60)	Utan ledare	CG
18:10	Jympa medel	Ida Ö	Stora
18:15	Styrka HIT	Ulrica D	Lilla
18:45	Öppet gym (60)	Utan ledare	CG
19:20	Coreflex	Ylva S	Stora

Tisdag

Tid	Pass	Ledare	Sal
11:00	Öppet gym (60)	Utan ledare	CG
12:00	Öppet gym (60)	Utan ledare	CG
17:45	Öppet gym (60)	Utan ledare	CG
17:45	Skivstång	Yvonne I	Lilla
18:30	Jympa bas	Karin M J	Stora
18:45	Spin distans	Ingela H	Spin
18:45	Öppet gym (60)	Utan ledare	CG
19:00	Modus	Helena L	Lilla

Onsdag

Tid	Pass	Ledare	Sal
16:45	Öppet gym (60)	Utan ledare	CG
17:00	Jympa soft	Madeleine K	Stora
17:45	Öppet gym (60)	Utan ledare	CG
18:00	Spin intervall	Marie Ö	Spin
18:10	Dans fusion	Jodi A, Maria M	Stora
19:10	Coreflex 30	Kristina B	Stora

Torsdag

Tid	Pass	Ledare	Sal
11:00	Öppet gym (60)	Utan ledare	CG
12:00	Öppet gym (60)	Utan ledare	CG
17:00	Familjejympa	Ulrica D	Stora
17:15	Öppet gym (60)	Utan ledare	CG
17:30	Skivstångintervall	Ralph L	Lilla
18:10	Enkeljympa*	Maria M / Gunilla T	Stora
18:15	Öppet gym (60)	Utan ledare	CG
19:00	Löpning	Christine V A, Karin L	Ute
19:15	Öppet gym (45)	Utan ledare	CG
19:10	Jympa medel	Ida Ö/ Malin P/ Sara F	Stora

Fredag

Tid	Pass	Ledare	Sal
12:00	Spin intervall	Cecilia C	Spin
17:30	Modus	Malin P	Stora
17:30	Spin distans	Madeleine K	Spin
17:30	Öppet gym (45)	Utan ledare	CG

Lördag

Tid	Pass	Ledare	Sal
09:15	Öppet gym (75)	Utan ledare	CG
09:30	Jympa bas	Christine V A	Stora

Söndag

Tid	Pass	Ledare	Sal
16:45	Öppet gym (60)	Utan ledare	CG
17:00	Jympa bas	Michael M	Stora
17:15	Spin	Olika ledare	Spin
17:45	Öppet gym (60)	Utan ledare	CG
18:10	Jympa medel	Olika ledare	Stora
18:15	Yoga	Gunilla G	Lilla

Alla pass bokningsbara.

Se hemsidan för information och restriktioner.

Öppet gym med bokning, normalt 60 minuter, avvikande tid på några tillfällen, tiden noterad (60).

*Enkeljympa är ett pass för personer med intellektuell funktionsnedsättning.

Olika ledare, för information se hemsida eller bokningsapp.

Reservation för ändringar och ledarbyten.

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

