

IF FRISKIS&SVETTIS LIDKÖPING  
**INFORMATION & SCHEMA v.35-49**

**MÅNDAG**

Medlemsservice öppet 08.00-19.30

Nyckelgym öppet 04.00-23.00

10:00 Jympa station bas	Anne
17:00 Rodd	Heléne
17:00 Jympa medel	Annelie
17:00 SkivstångSpin 90	Karin
17:00 Skivstång 45	Karin
17:10 Spin interv. 30 korta	Catti
17:45 Flex 30	Karin G/Mia
18:15 Core	Sara A
18:30 Spin intervall stege	Tommy
18:30 Jympa medel puls	Josefin

**TISDAG**

Medlemsservice öppet 08.00-19.30

Nyckelgym öppet 04.00-23.00

06:40 Spin Intervall långa	Elin K
08:45 Cirkelgym	Jonny
10:00 Flex soft	Anette
17:00 PowerhourRodd 70	Kjell och Britt
17:00 Jympa medel	Katri
17:15 Skivstång 45	Tim
17:30 Spin distans	Ellen
18:00 Step explode	Rebecca/Emma
18:15 Yoga energy 75	Katri
18:30 Cirkelgym	Magnus
18:30 Rodd	Sandra

**ONSDAG**

Medlemsservice öppet 08.00-19.30

Nyckelgym öppet 04.00-23.00

09:00 Spin distans	Lars
10:00 Jympa soft	Yvonne
17:00 Spin distans	Joy
17:00 Rodd soft 45	Maria W
17:10 Modus	Jennifer
18:00 IMT - Löpstyrka	Tomas
18:00 Flex	Karin G
18:15 Jympa station	Mia, Kia och Jennifer

**TORSDAG**

Medlemsservice öppet 08.00-19.30

Nyckelgym öppet 04.00-23.00

09:45 Cirkelfys soft	Anette och Ulrika
11:00 Yoga soft	Ulrika
17:15 Rodd 45	AC
17:20 Cirkelfys	Kjell
17:20 Spin distans	Emelie
18:00 Core	Ewamaria
18:00 Cirkelgym	Annica
18:30 Jympa bas	Mia/Jennifer
18:30 Spin intervall korta	Ivanda

**FREDAG**

Medlemsservice öppet 08.00-18.30

Nyckelgym öppet 04.00-23.00

06:40 Rodd 45	Malin
10:00 Jympa bas	Jennifer
16:30 CoreYoga	Katri
17:00 Spin distans	Cilla
17:15 IntervallFlex	Mia

**LÖRDAG**

Medlemsservice öppet 09.00-11.30

Nyckelgym öppet 04.00-23.00

09:30 Spin giro*	Cilla/AC
10:00 Skivstång	Annika

\*fr.o.m v. 42-13

**SÖNDAG**

Medlemsservice öppet 15.30-19.00

Nyckelgym öppet 04.00-23.00

10:45 Cirkelgym	Cilla/Britt	fr.o.m. v. 40
16:00 Familj	Clara	
16:30 Core 45	Kajsa	
17:00 Jympa mix bas/medel	Jennifer och Carro	
17:30 Spin distans	Kajsa	
17:30 Skivstång intervall 75	Cissi	
18:00 Hinderbana familj	Stefan	
18:45 Spin soft 45	AC/Malin E	
19:00 Yoga	Katri	

Passen ingår i dagkortet (alla dagar 6.30-15.00)

Kombipass - Det bästa från två träningsformer i ett och samma pass

Passet ligger i anslutning till andra pass, om du vill kombinera flera pass!

Mer information om passen finns på vår hemsida:

[www.friskissvettis.se/lidkoping](http://www.friskissvettis.se/lidkoping)

Schemat kan komma att ändras under periodens gång, aktuellt och uppdaterat schema hittar du alltid på vår bokningswebb (via "Schema/Boka"-knappen uppe i högerhörnet på hemsidan) och vår app (F&S Lidköping).

