

INFORMATION & SCHEMA v.3-15

MÅNDAG

Medlemsservice öppet 08.00-19.30

Nyckelgym öppet 04.00-23.00

10:00	Jympa station bas	Anne
10:00	Gyminstruktion	Malin D
16:00	Gyminstruktion	Annelie B (v.3-8)
17:00	Jympa medel	Annelie
17:00	Spin intv. korta 30	Catti
17:45	Spin intv. stege	Tommy
18:00	Skivstång 45	Karin H
18:00	IntervallFlex	Mia
18:45	Spin 45	Karin H

TISDAG

Medlemsservice öppet 08.00-19.30

Nyckelgym öppet 04.00-23.00

06:40	Core 45	Ewamaria
07:45	IMT-Styrka 45	Erica
10:00	Flex soft	Anette
16:30	Yoga energi 75	Katri
17:00	Step explode	Emma&Rebecca
17:00	PowerHourRodd	Britt&Kjell
17:30	Spin distans	Jesper
18:00	Core	Sara
18:00	Jympa medel	Katri
18:30	Cirkelgym	Rullande
18:45	Spin distans	Emelie

ONSDAG

Medlemsservice öppet 08.00-19.30

Nyckelgym öppet 04.00-23.00

09:00	Spin distans	Lars D
09:00	Gyminstruktion	Stefan
10:00	Jympa soft	Yvonne
16:45	Rodd 30	Ewamaria
17:00	Spin distans	Joy
17:00	Modus	Jennifer
17:30	Flex soft 45	Ewamaria
18:00	Jympa station 70	Mia&Jennifer
18:00	Spin distans	Liz
18:30	Yoga	Ewamaria
18:30	Rodd	Tomas

TORSDAG

Medlemsservice öppet 08.00-19.30

Nyckelgym öppet 04.00-23.00

09:45	Cirkelfys soft	Anette&Ulrika
11:00	Yoga soft/Mind	Ulrika
12:15	Rodd 45	Erica
17:00	Gyminstruktion	Jörgen J
17:00	Core	Katri
17:00	Cirkelgym	Rullande
17:20	Spin intervall korta	Ivanda
17:30	Cirkelfys	Kjell
18:00	SkivstångStep 90	Tim&Carro
18:30	Spin soft 45	Malin E
18:30	Jympa puls medel	Josefine
18:30	Rodd 45	AC

FREDAG

Medlemsservice öppet 08.00-18.30

Nyckelgym öppet 04.00-23.00

06:40	Rodd 45	Ewamaria
08:45	Cirkelgym	Jonny
10:00	Jympa bas	Jennifer&Kia
17:00	Jympa	Rullande
17:00	Spin distans	Kajsa ojev/Cilla jv
17:00	Cirkelgym HIT	Rullande

LÖRDAG

Medlemsservice öppet 09.00-11.30

Nyckelgym öppet 04.00-23.00

09:30	Spin Giro	Cilla/AC
09:30	RoddStyrka	Annica B
10:00	Skivstång	Annika S

SÖNDAG

Medlemsservice öppet 15.30-19.00

Nyckelgym öppet 04.00-23.00

10:00	Rodd soft 45	Malin E
16:00	Familj (Jympa)	Clara
16:30	Core 45	Kajsa
17:00	Jympa mix b/m	Jennifer&Carolina
17:30	Spin intv. långa	Kajsa
17:30	Skivstång intv. 75	Cissi
18:00	Hinderbana familj	Stefan
19:00	Yoga	Katri

Passen ingår i dagkortet (alla dagar 6.30-15.00)

Nyhet 2019!

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

Mer information om passen finns på vår hemsida

www.friskissvettis.se/lidkopning

