

IF FRISKIS&SVETTIS LIDKÖPING  
**INFORMATION & SCHEMA PÅSK**

**ANNANDAG PÅSK**

Medlemsservice öppet 16.15-19.00

Nyckelgym öppet 04.00-23.00

10:00	Jympa celebrate	<i>Jympagänget</i>
16:00	Skivstång 45	<i>Karin H</i>
16:45	Spin 45	<i>Karin H</i>
17:00	Jympa medel	<i>Annelie L</i>
17:45	Spin intervall stege	<i>Tommy</i>

**TISDAG (VANLIG DAG)**

Medlemsservice öppet 08.00-19.30

Nyckelgym öppet 04.00-23.00

06:40	Core 45	<i>Ewamaria</i>
	<i>till och med v.19</i>	
08:45	Cirkelgym	<i>Jonny</i>
10:00	Flex soft	<i>Anette</i>
17:00	PowerHourRodd	<i>Britt&amp;Kjell</i>
17:30	Spin intervall långa	<i>Elin</i>
18:00	Core	<i>Sara</i>
18:30	Cirkelgym	<i>Rullande</i>
18:45	Spin distans	<i>Emelie</i>

**ONSDAG (VANLIG DAG)**

Medlemsservice öppet 08.00-19.30

Nyckelgym öppet 04.00-23.00

09:00	Spin distans	<i>Lars D</i>
09:00	Gyminstruktion	<i>Stefan</i>
10:00	Jympa soft	<i>Yvonne</i>
16:45	Rodd 30	<i>Ewamaria</i>
	<i>till och med v.19</i>	
17:00	Spin distans	<i>Joy</i>
17:00	Modus	<i>Jennifer</i>
17:30	Flex soft 45	<i>Ewamaria</i>
	<i>till och med v.19</i>	
18:30	Rodd 55	<i>Tomas</i>

**SKÄRTORSDAG**

Medlemsservice öppet 08.00-19.30

Nyckelgym öppet 04.00-23.00

06:40	Rodd 45	<i>Sandra</i>
09:45	Påskfys	<i>Ulrika&amp;Gästledare</i>
11:00	Yoga soft/Mind	<i>Ulrika</i>
17:00	SkivstångStep 90	<i>Tim&amp;Carro</i>
17:00	Skivstång 45	<i>Tim&amp;Carro</i>
	<i>del av kombipass</i>	
17:20	Spin intervall korta	<i>Ivanda</i>
17:30	Cirkelfys	<i>Kjell</i>
17:30	Gyminstruktion	<i>Jörgen</i>
18:00	Cross	<i>Henrik</i>
	<i>samling Rådåsgården, Råda</i>	

**LÅNGFREDAG**

Medlemsservice STÄNGT

Nyckelgym öppet 04.00-23.00

10:00	Jympa medel	<i>Rebecca</i>
-------	-------------	----------------

**PÅSKAFTON**

Medlemsservice STÄNGT

Nyckelgym öppet 04.00-23.00

10:00	Skivstång	<i>Cissi</i>
-------	-----------	--------------

**PÅSKDAGEN**

Medlemsservice öppet 16.15-19.00

Nyckelgym öppet 04.00-23.00

10:00	Rodd soft 45	<i>Malin E</i>
17:00	Jympa bas/medel	<i>Carolina</i>
18:00	Hinderbana familj	<i>Stefan</i>

Passen ingår i dagkortet (alla dagar 6.30-15.00)

Passa på, vi vet inte om eller när passet kommer igen

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

Mer information om passen finns på vår hemsida:

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



IF FRISKIS&SVETTIS LIDKÖPING  
**INFORMATION & SCHEMA v.16-24**

**MÅNDAG**

Medlemsservice öppet 08.00-19.30

Nyckelgym öppet 04.00-23.00

10:00	Jympa station bas	Anne
17:00	Rodd 55	Heléne
17:00	Jympa medel	Annelie L
17:00	Spin intv.30 korta	Catti
	<i>till och med v.19</i>	
17:45	Spin intervall 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
	<i>till och med v.19</i>	
10:00	Gyminstruktion	Malin D
10:00	Flex soft	Anette
16.30	Yoga energy 75	Katri (jv)
19.15	Yoga energy 75	Katri (ojv)
17:00	PowerHourRodd	Britt&Kjell
17:30	Spin intervall långa	Elin
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
	<i>till och med v.19</i>	
17:00	Spin distans	Joy
17:30	Flex soft 45	Ewamaria
	<i>till och med v.19</i>	
18:00	Jympa Station 70	Mia&Jennifer
18:30	Rodd 55	Tomas
18:30	Yoga soft	Ulrika

**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
17:00	Rodd soft 45	Maria
17:00	CoreYoga	Katri
17:20	Spin intervall korta	Ivanda
17:30	Cirkelfys	Kjell
17:30	Gyminstruktion	Jörgen
18:00	SkivstångStep 90	Tim&Carro
18:00	Skivstång 45	Tim&Carro
	<i>del av kombipass</i>	
18:30	Jympa Puls Medel	Josefine

**FREDAG**

Medlemsservice öppet 08.00-18.30

Nyckelgym öppet 04.00-23.00

06:40	Rodd 45	Sandra
08:45	Cirkelgym	Jonny
10:00	Jympa bas	Jennifer&Kia
17:00	Spin distans	Kajsa ojv/Cilla jv
	<i>till och med v.19</i>	
17:00	Modus	Jennifer

**LÖRDAG**

Medlemsservice öppet 09.00-11.30

Nyckelgym öppet 04.00-23.00

09:30	RoddStyrka	Annica B
10:00	Skivstång	Annika S

**SÖNDAG**

Medlemsservice öppet 16.15-19.00

Nyckelgym öppet 04.00-23.00

10:00	Rodd soft 45	Malin E
16:30	Core 45	Kajsa
17:00	Jympa mix b/m	Jennifer&Carolina
17:30	Spin Intv. långa 55	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)

Passa på, vi vet inte om eller när passet kommer igen

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

Mer information om passen finns på vår hemsida:

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

