

IF FRISKIS&SVETTIS LIDKÖPING

INFORMATION & SCHEMA SOMMAR 2019 (v.25-34)

Utsatt i denna PDF finns endast information om vilken typ av gruppträningspass som erbjuds de olika dagarna. För information om vilken ledare och intensitet (t.ex. "Jympa station", "Spin Intervall", "Jympa bas" osv.) se vår bokningswebb (via "Schema/Boka"-knappen uppe i högerhörnet på hemsidan) och vår app (F&S Lidköping). Schemat kan komma att ändras under sommarens gång, aktuellt och uppdaterat schema hittar du alltid på bokningwebben och i appen.

MÅNDAG

Medlemsservice öppet 08.00-19.00

Nyckelgym öppet 04.00-23.00

9.30 Jympa	
17.00 Rodd45	
17.00 Jympa	
17.30 Spinning	<i>endast v.25</i>
18.00 Core	

TISDAG

Medlemsservice öppet 08.00-19.00

Nyckelgym öppet 04.00-23.00

12.10 Rodd30	<i>v.25-28</i>
17.30 Skivstång	
17.30 Spinning	<i>start v.26</i>
17.30 Cirkelgym	
18.30 UTE I STADSTRÄDGÅRDEN v.26-33	
	<i>inne 19.00 vid dåligt väder</i>

ONSDAG

Medlemsservice öppet 08.00-19.00

Nyckelgym öppet 04.00-23.00

9.00 Spinning	<i>start v.32</i>
10.00 Jympa	
18.00 Rodd55	
18.00 Jympa	
18.30 Spinning	<i>endast v.25</i>

TORSDAG

Medlemsservice öppet 08.00-19.00

Nyckelgym öppet 04.00-23.00

9.45 Cirkelfys	
11.00 Yoga	
17.30 Skivstång	
18.30 Spinning	<i>start v.26</i>

FREDAG

Medlemsservice öppet 08.00-16.00

Nyckelgym öppet 04.00-23.00

6.40 Rodd45	<i>v.26-28</i>
9.00 Cirkelgym	<i>start v.26</i>
12.10 Gästpass "Tabata"	<i>v.26-28</i>

LÖRDAG

Medlemsservice STÄNGT

Nyckelgym öppet 04.00-23.00

SÖNDAG

Medlemsservice öppet 16.30-19.00

Nyckelgym öppet 04.00-23.00

9.00 Rodd	
17.30 Skivstång	
18.30 Spinning	
19.00 Yoga	

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

