



TANNEFORS, CITY, KANONHUSET & HARVESTAD hösten 2019.

TANNEFORS

MÅN/MON	TIS/TUE	ONS/WED	TOR/THU	FRE/FRI	LÖR/SAT	SÖN/SUN
09.30 Seniorklubben Cirkel	06.45 Cirkelfys 45* Robert D	10.30 Seniorklubben Stol/Styrka	10.30 Mamma Helena M/Hanna K	06.45 Spin soft* Henrik M	09.30 IW spurt* Anna V	17.00 Box 70* Magnus K
10.00 Jympa soft Gunilla H	11.45 Plaza* Lena K	11.45 IW spurt puls* Ulf J	17.00 Jympa celebrate Inger N	06.45 Yoga* Åke T	10.15 Familj, 2-6 år Ankie B, Carin A	17.15 Dans fusion Julia A
11.45 Skivstång* Johanna An	17.00 IW soft* Helena S	12.00 Cirkelfys soft* Toomas P	17.00 Spin intervall puls* Marina R	10.00 Jympa soft Gunilla H		17.45 IW spurt* Madeleine S-S
11.45 Plaza* Joel F	17.00 Modus Annika A	17.00 Spin spurt puls* Kerstin E	17.45 Skivstångintervall 70* Gunilla Lu	11.45 IW soft* Veronica L		18.00 IMT funktionell* Teresa F (oj v)
17.00 Jympa medel Marie B	17.15 Jympa medel Carin A	17.00 IMT funktionell* Marita N	18.00 IW spurt* Anna V	16.30 Yoga 70* Anna B		18.30 Cirkelfys* Klas F
17.15 Skivstångintervall 70* Ann-Sofie L	18.00 IMT funktionell* Natalie P	17.15 Skivstångintervall 70* Lisa A	18.00 IMT funktionell* Mike L	17.00 IW intervall* Maja L		19.00 Spin spurt puls* Cecilia Å
17.30 IW korta intervaller* Helena B	18.00 Core Carina S	17.30 Jympa bas Anna K	18.00 Enkel Marita A	17.00 Modus Lotta U		
18.00 IMT special* Peter J (jv)	18.30 Box 70* Fredrik S	18.00 IW spurt* Marie E	19.15 Box 70* Caroline R			
18.00 IntervallFlex 70 Håkan E	19.00 Spin distans puls* Ullacarin B	18.30 Jympa medel Sofie B				
18.30 SpinGiro 85* Mats S		18.45 Yoga soft* Karin H				
18.30 Dans soft Ingrid G		19.00 IW distans puls 70* Annika A				
20.00 Spin distans Marcus S						

Alla våra pass är 55 min om inte annat anges.

BOKA PASS

Vissa av våra pass är bokningsbara*. En plats kan bokas 6 dagar i förväg och fram till 1 timme innan passet.

Du checkar in till din bokade plats senast **10 min innan** passet, sedan frisläpps platsen. Du kan ändå få en plats om passet inte är fullt. Klicka då på Boka på skärmen.

AVBOKA PASS

Du kan avboka via webschemat eller appen **senast 2 timmar** innan passet börjar.

För dig med Allkort eller Gruppträningskort. För Familj, Enkel, Junior, Familjefys och Seniorklubben gäller speciella terminskort.

För dig med Allkort eller Spin/IW-kort.

För dig med Allkort eller Gymkort. IMT = Inspiration Med Tränare. Passet hålls i gymmet.

CITY

MÅN/MON	TIS/TUE	ONS/WED	TOR/THU	FRE/FRI	LÖR/SAT	SÖN/SUN
06.45 Spin distans* Maria K	10.00 Seniorklubben Cirkel	06.45 Spin distans* Therese N	06.45 Spin distans* Annika K	11.45 Power hour* Marie R	09.30 Jympa medel Sara Jo	17.30 Core Emma K
11.45 Cirkelfys* Madelene E	11.45 Spin spurt* Tina B	11.45 IMT kom igång * Kerstin H	10.00 Seniorklubben Cirkel	16.00 Jympa medel Helena G	10.00 Spin distans* Fredrik B.	18.00 Spin distans 70* Maria Sö
13.00 Yoga soft* Annika B	12.00 Cirkelfys soft* Pernilla S	12.15 Skivstång 45* Annika K	11.30 Styrka soft* Olika ledare	17.00 Power hour* Matilda J	10.30 Skivstång* Olika ledare.	18.30 Skivstång* Lovisa S
16.45 Skivstång* Cecilia B	16.45 Dans flow Karolina S	13.15 Yoga* Annika B	16.45 Jympa puls medel Agneta S	17.30 IMT fredagsfys* Peter J/Teresa F		
17.00 Spin distans 70* Maria Sm	17.00 Spin distans 70* Linda Ag	16.30 Jympa bas Anita A	18.00 Skivstång* Lovisa S			
18.00 Step explode Agneta S	17.45 Jympa medel Emma K	17.00 Spin distans * Fredrik B	18.30 Spin soft* Ullacarin B			
18.30 Spin spurt 70* Jörgen K	18.30 Spin soft* Johanna L	17.45 Step Emma A				
19.00 Dans fusion Johanna Ab	19.00 Cirkelfys* Pernilla S	18.15 Spin distans* Martina S				
19.00 IMT HIT* Anna-Lena S T o m okt.		18.45 Core Klara D				
		19.45 Power hour* Cecilia B				

Uppdaterat schema finns alltid i appen och på friskisvettis.se/linkoping



TANNEFORS, CITY, KANONHUSET & HARVESTAD hösten 2019

KANONHUSET

MÅN/MON	TIS/TUE	ONS/WED	TOR/THU	FRE/FRI	LÖR/SAT	SÖN/SUN
09.00 Station soft 70 Lena L	17.00 Spin intervall* Sara N	11.45 Jympa soft Astrid M	09.00 Station soft 70 Carin L	11.45 Jympa medel Robert D	09.30 Spin distans* Olika ledare	16.30 Jympa medel Hans V
12.30 IMT kom igång 45 Jenny E	17.00 Jympa bas Marianne K	16.45 Jympa medel Gunilla Li	16.45 Core soft Erika W	11.45 Spin distans* Henrik D	10.00 Jympa medel Marcus S	17.00 Spin distans 45* Maria H
16.45 Jympa medel Klara B L	17.30 SkivstångIntervall70* Maria D	16.45 Spin distans* Dimitrios S	16.00 Jympa bas Astrid M T o m 12/12.	17.00 Spin distans 70* Bita A	11.00 Jympa bas Ulrika W	17.30 Jympa puls bas Gunnel D
17.15 Spin soft* Susanne E	18.00 Löpning kvalitet* Gesine R	17.45 IntervallFlex Gunilla Le	17.00 Jympa medel Eva W	17.00 Station medel 70 Inger K		18.00 SkivstångIntervall 70* Monica L
17.30 Duoboll* Lars P	18.00 Jympa medel Claes U	18.00 Duoboll* Pia L.	17.00 Spin distans* Paulina W	17.15 Skivstång soft* Pia L		18.30 Jympa medel 70 Sara J
17.45 Jympa medel Göran S	19.00 Jympa intensiv Jens T	18.00 Spin distans* Ingrid A	17.45 Dans fusion Josefin K			
18.30 Jympa puls bas Karolina S	19.00 Spin intervall* Nina R	18.45 Jympa medel 70 Karin St	18.00 Jympa medel Lina V			
19.00 Spin intervall* Nina R	19.00 Yoga energy 90* Åke T	19.00 SkivstångIntervall 70* Johanna T-B	18.45 Power hour* Anna J-T			
19.00 Cirkelfys* Anders N			19.00 Spin distans* Can A			
19.30 Power hour* Anna H						
20.00 Jympa medel Elin A						

Alla våra pass är 55 min om inte annat anges.

BOKA PASS

Vissa av våra pass är bokningsbara*. En plats kan bokas 6 dagar i förväg och fram till 1 timme innan passet.

Du checkar in till din bokade plats senast 10 min innan passet, sedan frisläpps platsen. Du kan ändå få en plats om passet inte är fullt. Klicka då på Boka på skärmen.

AVBOKA PASS

Behöver du avboka din plats? Gör det via hemsidan eller appen senast 2 timmar innan passet börjar.

För dig med Allkort eller Gruppträningskort. För Familj, Enkel, Junior, Familjefys och Seniorklubben gäller speciella terminkort.

För dig med Allkort eller Spin/IW-kort.

För dig med Allkort eller Gymkort. IMT - Inspiration Med Tränare. Passet hålls i gymmet.

Passen är utomhus. Ingår i alla korttyper.



HARVESTAD

HARVESTAD

MÅN/MON	TIS/TUE	ONS/WED	TOR/THU	FRE/FRI	LÖR/SAT	SÖN/SUN
10.30 Mamma Elin N	09.00 Station soft 70 Carin L	17.30 Löpning kom igång* Karin J. 11/9-23/10.	17.00 Skivstång soft* Tina B	17.00 Skivstång* Helen B	10.00 Jympa medel Olika ledare	10.15 Familj, 2-6 år Ankie B/Carin A
17.30 Jympa medel Anna L	10.45 Cirkelgym soft* Carin L	18.00 Familjefys Jenny H	18.00 Jympa medel Stig-Arne B			11.15 Familjefys, 6-12 år Ankie B
17.30 Cirkelgym soft* Lena C	17.00 Jympa puls bas Gunnel D	18.00 Cirkelgym HIT* Mattias E	19.15 Yoga* Jennifer M			16.30 Jympa medel Anna W
19.00 IMT funktionell* Leif K	18.30 SkivstångIntervall 70* Frida M-B	18.30 IMT HIT* Malin Z				17.45 Cirkelfys* Sofie Bo
20.00 Step Theresa H	20.00 Cirkelfys* Jörgen D	20.00 Dans fusion Mikaela G				18.00 Cirkelgym* Anders G

Uppdaterat schema finns alltid i appen och på friskissvettis.se/linkoping