



TANNEFORS, CITY, KANONHUSET & HARVESTAD våren 2020. Start 7 jan.

TANNEFORS

MÅN/MON	TIS/TUE	ONS/WED	TOR/THU	FRE/FRI	LÖR/SAT	SÖN/SUN
09.30 Seniorklubben Cirkel	06.45 Yoga* Åke T	10.30 Seniorklubben Stol/Styrka	11.00 Skivstång soft* Toomas P, start 30/1	10.00 Jympa soft Gunilla H	09.30 IW spurt* Anna V	10.30 IW distans puls 70* Annika A
10.00 Jympa soft Gunilla H	10.30 Mamma Helena M	11.45 IW spurt puls* Uif J	17.00 Spin intervall puls* Marina R	11.00 Cirkelfys soft* Toomas P	10.00 Familj, 2-6 år Ankie B, Carin A	17.00 Box 70* Magnus K, start 2/2
11.45 Skivstång* Johanna An	11.45 Plaza* gym Lena K	11.45 Plaza soft* gym Kerstin H, start feb	17.00 Cirkelfys* Olika ledare	11.45 IW soft 45* Veronica L	16.00 Jympa medel Olika ledare	17.15 Cirkelfys* Klas F
11.45 Plaza* gym Joel F	11.45 Spin intervall 45* Sara R från 3 mars	17.00 Spin spurt puls* Kerstin E	18.00 IW distans* Susanne L	17.00 IW intervall* Maja L		17.45 IW spurt* Madeleine S-S
17.00 Workshop* gym Jim K	17.00 IW soft* Helena S	17.00 Plaza* gym Marita N, start feb	18.00 Enkel Lovisa K, start 16/1	17.30 IntervallFlex Teresa F		18.30 Dans fusion Julia A
17.00 Jympa medel Marie B	17.00 Yoga* Cecilia S	17.15 SkivstångIntervall 70* Lisa A	18.15 Yoga energy 90* Åke T			19.00 Spin spurt puls* Cecilia Å
17.15 SkivstångIntervall 70* Ann-Sofie L	17.15 Jympa medel Carin A	17.30 Jympa bas Anna K	19.00 IW spurt* Anna V			
17.30 IW korta intervaller* Helena B	18.00 Core Carina S	18.00 IW spurt* Marie E	19.00 Box 70* Caroline R			
18.00 Workshop* gym Peter J (jv)	18.00 IW distans* Sofie H	18.00 Workshop* gym Mike L				
18.00 IntervallFlex 70 Håkan E	18.30 Box 70* Fredrik S	18.45 Yoga soft* Karin H				
18.30 SpinGiro 85* Mats S	19.00 SkivstångIntervall70* Gunilla Lu					
18.45 Cirkelfys* Madeléne E	19.00 Spin distans puls* Ullacarin B					
20.00 Spin distans* Marcus S						

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.

Alla våra pass är 55 min om inte annat anges.

BOKA PASS

Vissa av våra pass är bokningsbara*.

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 webbschemat eller appen senast 2 timmar innan passet börjar.

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	07.00 Coreflex 45 Erika W	06.45 Spin distans* Annika K	11.45 Dans explode Ylva M	10.00 Spin distans* Fredrik B, tom mars	11.00 Jympa bas puls Inger N
11.30 Power hour soft* Marie R	11.45 Spin distans* Lisa D	11.30 Skivstång 45* Annika K	10.15 Seniorklubben Cirkel	11.45 Spin spurt* Tina B	10.30 SkivstångIntervall 70* Maria D, tom mars	16.30 Jympa medel Sofie B
12.45 Yoga soft* Annika B	12.00 Cirkelfys soft* Pernilla S, tom 7/4	12.30 Yoga* Ulla L	11.30 Styrka soft* Olika ledare	17.15 Spin intervall* Mikael S		17.30 Coreflex Emma K
16.45 Skivstång* Cecilia B	17.15 Spin distans 70* Linda A	17.00 Spin distans* Fredrik B	16.45 Jympa medel Sara Jo	17.30 Power hour* Matilda J		18.30 Skivstång* Lovisa S
17.00 Spin intervall* Maria Sm	17.45 Jympa medel Emma K	17.30 Step Emma A	17.15 Spin distans* Johanna L	17.30 Fredagsfys* gym Peter J (ojv)		
17.30 Löpning kom igång Karin J, start 23/3	19.00 Cirkelfys* Pernilla S	18.15 Spin distans* Martina S	17.45 SkivstångIntervall70* Lovisa S			
18.00 Step explode Agneta S		18.30 Core Klara D, start 5/2	18.30 Spin soft* Ullacarin B			
18.30 Spin spurt 70* Jörgen K		19.30 Power hour* Måns N	19.30 Power hour* Elin B			
19.00 SkivstångIntervall70* Maria D						

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



TANNEFORS, CITY, KANONHUSET & HARVESTAD våren 2020. Start 7/1.

KANONHUSET

MÅN/MON	TIS/TUE	ONS/WED	TOR/THU	FRE/FRI	LÖR/SAT	SÖN/SUN
09.00 Station soft 70 Lena L	17.00 Jympa bas Marianne K	11.45 Jympa soft Astrid M	09.00 Station soft 70 Carin L	11.45 Jympa medel Robert D	09.30 Spin distans 70* Bita A	16.15 Power hour* Helena M
11.45 Jympa intensiv 45 Hanna L	17.00 Spin intervall 55* Sara R, to m feb	15.45 Styrka soft* Martina K	16.30 Jympa bas Astrid M	12.45 Yoga* Annika B	10.00 Jympa medel Marcus S	16.30 Jympa medel Hans V
16.45 Jympa medel Klara B L	17.30 Power hour* Frida G-S	16.45 Jympa medel Gunilla Li	17.00 Jympa medel Eva W	17.00 Station medel 70 Inger K	11.00 Jympa bas Ulrika W	17.00 Spin distans 45* Maria H
17.15 Spin soft* Susanne E	18.00 Löpning kvalitet* Gesine R	16.45 Spin distans* Dimitrios S	17.00 Spin distans* Paulina W	17.15 Skivstång soft* Pia L		17.15 Step Anna S
17.30 Duoboll* Lars P	18.00 Spin distans* Henrik D	17.00 Power hour* Hans V	17.45 Dans fusion Josefin K			17.30 Jympa puls bas Gunnel D
18.30 Jympa bas Marita A	18.00 Jympa medel Claes U	17.45 IntervallFlex Gunilla Le	18.00 Jympa intensiv Matilda J			18.15 SkivstångIntervall 70* Monica L
19.00 Spin intervall* Nina R	18.30 Dans flow Karolina S	18.00 Duoboll* Pia L, tom 8/4	18.45 Power hour* Cecilia B			18.30 Jympa medel 70 Sara J
18.00 Cirkelfys* Anders N	19.00 Jympa intensiv Jens T	18.00 Spin distans* Ingrid A	19.00 Spin distans* Can A			
19.30 Power hour* Anna H	19.30 Power hour* Anna J-T	18.45 Jympa medel 70 Karin St	20.00 Yoga* Maria T, start 5/3			
		19.00 SkivstångIntervall 70* Johanna T-B				
		19.00 Spin intervall* Nina R				

Alla våra pass är 55 min om inte annat anges.

BOKA PASS

Vissa av våra pass är bokningsbara*.

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, Familjefys och Seniorsklubben 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.

Passen är utomhus. Ingår i alla korttyper.



HARVESTAD

HARVESTAD

MÅN/MON	TIS/TUE	ONS/WED	TOR/THU	FRE/FRI	LÖR/SAT	SÖN/SUN
17.30 Jympa medel Anna L	09.00 Station soft 70 Carin L	18.00 Familjefys Jenny H	17.00 Jympa puls bas Gunnel D	17.00 Skivstång* Helen B	10.00 Skivstång soft* Tina B	10.15 Familj, 2-6 år Ankie B/Carin A
17.30 Cirkelgym soft* Lena C, start 27/1	10.30 Cirkelgym soft* Carin L	18.15 Cirkelgym HIT* Mattias E	19.00 Yoga* Jennifer M			11.15 Familjefys, 6-12 år Ankie B
18.45 Yoga* Åsa I	18.00 Jympa medel Karin S	19.00 Plaza* gym Malin Z				16.15 Jympa medel Anna W
19.00 Plaza* gym Leif K, start feb	18.00 Plaza* gym Camilla L (jv)					17.30 Cirkelfys* Sofie Bo
20.00 Step Theresa H, start 13/1	20.00 Cirkelfys* Jörgen D					18.00 Cirkelgym* Anders G
						18.45 SkivstångIntervall 70* Frida M-B

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