



Sommar 2019

Dag	Gruppträning & Spin	Ledare	Tid	Boka Pass
Onsdag 29/5	Jympa Bas	Susanna	17:30	
	Cirkelfys	Henry	18.00	X
Torsdag 30/5	Cirkelgym HIT	Jörgen	18.00	X
	Flex/Soft	Sofi	18.00	
Måndag 3/6	Spin Soft	Lisbeth	18.30	X
	Cirkelgym	Krister	18.30	X
Tisdag 4/6	Skivstång/intervall	Lina	18.30	X
	Spin 60	Ulf	18.30	X
Onsdag 5/6	Cross - Kronoskogen	Henry	18.30	
Måndag 10/6	Spin Intervall	Elaine	18.30	X
	Intervall/flex	Emma	18.30	
Tisdag 11/6	Spin45	Lina D	18.30	X
	Jympa Bas/puls	Lise	18.30	
Onsdag 12/6	Spin 55	Kenneth	18.30	X
	Cross - Kronoskogen	Henry	18.30	
Torsdag 13/6	Spin 45	Lina D	18.30	X
	Jympa Celebrate	Annika/Sofi	18.30	
Måndag 17/6	Spin Intervall	Elaine	18.30	X
	Skivstång	Anna	18.30	X
Tisdag 18/6	Spin 55	Helene B	18.30	X
	Step/Explode (Stora salen)	Ida	18.30	
Onsdag 19/6	Spin Platå	Lina O	18.30	X
	Cross - Kronoskogen	Henry	18.30	
Måndag 24/6	Spin 55	Helene K	18.30	X
	Cirkelgym HIT	Jörgen	18.30	X
Tisdag 25/6	Spin Platå	Lina O	18.30	X
	Jympa Soft	Katrin	18.30	
Onsdag 26/6	Spin Soft	Lisbeth	18.30	X
	Cross - Kronoskogen	Henry	18.30	
Torsdag 27/6	Spin 55	HeleneB	18.30	X
	Intervall/flex	Emma	18.30	
Tisdag 2/7	Spin Intervall	Elaine	18.30	X
Onsdag 3/7	Flex/Soft	Sofi	18.30	



Sommar 2019

Torsdag 4/7	Spin 60	Ulf	18.30	X
Tisdag 9/7	Spin 55	Kenneth	18.30	X
Onsdag 10/7	Jympa Soft	Katrin	18.30	
Torsdag 11/7	Spin 55	Helene K	18.30	X
Tisdag 16/7	Spin 55	Helene K	18.30	X
Onsdag 17/7	Jympa Bas	Susanna	18.30	
Torsdag 18/7	Spin 55	Helene K	18.30	X
Tisdag 23/7	Spin 45	Lina D	18.30	X
Onsdag 24/7	Skivstång	Anna	18.30	X
Torsdag 25/7	Spin 60	Ulf	18.30	X
Tisdag 30/7	Spin Platå	Lina O	18.30	X
Onsdag 31/7	Jympa Bas	Lise	18.30	
Torsdag 1/8	Spin 45	Lina D	18.30	X
Måndag 5/8	Spin Intervall	Elaine	18.30	X
	Cirkelgym 70	Thomas	18.30	X
Tisdag 6/8	Spin 45	Lina D	18.30	X
	Jympa Celebrate	Annika	18.30	
Onsdag 7/8	Spin 55	Helene B	18.30	X
	Skivstång/Intervall	Lina	18.30	X
Torsdag 8/8	Spin Soft	Lisbeth	18.30	X
	Flex/Soft	Anna	18.30	

Boka pass = passet bokas via hemsidan, i appen eller i receptionen.

Öppettider i sommar

- v. 23 måndag - onsdag 08.00 - 12.00
- v. 24 måndag - fredag 08.00 - 12.00
- v. 25 måndag - torsdag 08.00 - 12.00
- v. 26 måndag - torsdag 08.00 - 12.00
- v. 32 onsdag & torsdag 08.00 - 12.00
- v. 33 måndag - torsdag 08.00 - 12.00

Med tagg kan du träna i gymmet måndag-torsdag kl. 05.00-24.00, fredag-lördag kl. 05.00-20.00, söndag kl. 05.00-24.00.
För dig med gymdagkort gäller måndag-söndag kl. 05.00-15.00

Vid pass har vi öppet kl. 18.00 - 20.00 (gäller ej 5 juni)
Övriga öppettider hittar du på www.friskissveltis.se/ljungby

**Höstterminen
börjar 19 augusti!**