



SCHEMA VT 2020 FRISKISHUSET I LUND

(med reservation för förändringar)

Måndag

08:30	Cirkelgym	Thomas G
10:00	Cirkelgym senior	Thomas G
10:00	Senior gym	Gunilla G
11:30	Jympa bas	Eva-Britt N
17:00	Jympa soft	Lennart He
17:15	Spin distans	Staffan N
17:30	IW Intervall	Bodil Li/Mathias Li
17:30	Cirkelgym	Sointu N
17:45	Yoga 75	Brita S A
17:45	Cirkelfys	Maria Å
18:00	Löpning (distans/kvalitet)	Ingvar L
18:00	Jympa medel	Pia S
18:30	Spin distans	Lina R
19:00	SkivstångIntervall 75	Lars Ha

Tisdag

09:30	Cirkelgym senior	Maya K
10:30	Dans soft	Lennart He
17:15	Spin distans	Ingemar Ha
17:30	Jympa medel	Jan S
18:00	Power Hour	Carola K
18:15	Cirkelgym 75	Leena K
18:30	Jympa intensiv	Åsa B
18:30	Spin Flow 70	Sigrid E
19:00	Core	Karin S
19:30	Modus	Anna N



SCHEMA VT 2020 FRISKISHUSET I LUND

(med reservation för förändringar)

Onsdag

08:00	Cirkelgym N*	Ingemar J
09:00	Cirkelgym senior	Ingemar J
10:00	Senior gym	Gunilla G
10:15	Mind (mindfulness & yoga)75 min	Anette He
10:15	Cirkelgym för föräldralediga	Ingemar J
17:00	Enkeljympa	Cecilia S
17:15	Coreflex N*	Anette H
17:15	Cirkelgym	Magdaleda F
17:30	Spin distans puls	Lars Ha
18:00	IW Spurt	Pia S
18:00	Cross (utomhus)	Karin B
18:00	Jympa medel	Mija T
18:15	Yoga	Anne Louise L
18:30	Cirkelfys	Lena O
18:45	Spin spurt	Jessica K

Torsdag

10:00	Jympa soft	Lena S
11:00	IW intervall	Anna Karin He
14:00	Cirkelgym	Thomas G
17:00	Jympa bas	Åsa B
17:15	Spin soft 50	Sointu S / Kristina B
17:30	Cirkelgym	Carola K
17:30	Dans explode N*	Hanna H T
18:00	Modus	Pernilla G
18:00	Yoga 75	Brita S A
18:30	Spin spurt	Lars He
18:45	SkivstångIntervall 75	Carola K
19:15	Jympa medel	Lena V



SCHEMA VT 2020 FRISKISHUSET I LUND

(med reservation för förändringar)

Fredag

06:30	Spin 45	Kristina
06:30	Cirkelgym	Hans E
08:30	Cirkelgym	Hans E
10:00	Cirkelgym senior	Hans E
11:30	Jympa medel	Kristina B
11:45	Spin distans	Katarina P
16:30	IW soft	Anne-Louise H
17:00	Yoga	Anne R
18:00	Jympa medel	Sara J

Lördag

09:00	Coreflex soft N*	Pirjo T/Charlotte C
09:00	Jympa familj	Anne-Louise H & Lennart H
09:30	Cirkelgym	Varierande
10:15	Juniorfys	Frida S
10:15	Jympa medel	Linda Ha
10:30	IW distans	Anna-karin He / Mathias L
10:30	Spin distans	Varierande

Söndag

11:00	Jympa bas	Åsa B
11:15	Spin distans	Martin W
16:30	Cirkelfys	Mats J
17:00	Jympa medel	Ulrika J
17:30	Norska intervaller puls	Kristina B
17:30	Step Explode	Jenny K + Jeanette LI
18:30	Coreflex N*	Dorota

N = Nytt / Nyhet