



friskis hösten 2019

Gäller fr.o.m 2/9 2019

Medlemsservice och grindarna stänger alltid 30 min före stängningstid!

Måndag 7-21	Tisdag 7-21	Onsdag 7-21	Torsdag 7-21	Fredag 7-19	Lördag 9-13	Söndag 14-20
9.00 Station soft	9.00 Station soft	9.00 Jympa soft	9.00 Cirkelgym soft	9.00 Jympa medel	9.15 Yoga75	
10.15 Yoga soft	9.00 IW soft	10.15 Cirkelgym soft	10.15 Yoga soft	10.15 Cirkelgym soft	10.30 IW distans start v40	
10.15 Cirkelgym soft	10.15 Cirkelgym soft	11.30 Cirkelgym soft	10.15 Cirkelgym soft	13.00 Dans station soft70 start v41 Gästpass!		
11.30 Core40 v37-46						

Alla pass ovanför ingår i dagkortet!

17.00 Jympa bas	17.00 IntervallFlex	16.30 Enkeljympa*	17.00 Enkeljympa*	16.30 PASSet	16.00 Jympa Knatte
18.00 Cirkelgym	17.15 Enkelspin*	16.45 PH35 start v40	17.30 CirkelfysFlex Gästpass!	17.15 Spin intervall	16.00 Core intervall75 Gästpass!
18.00 Skivstång	17.30 Jympa medel	17.30 IW distans45	18.00 Löpning kvalitet avslut v42		17.00 Jympa medel
18.15 Spin distans	17.30 IW distans	17.30 Juniorfys	18.15 Spin giro start v42		17.30 Löpning cross avslut v42
18.30 HIT/IntervallFlex	18.10 Skivstång intervall75	17.45 Skivstång intervall75	18.30 CGIW75 start v40		17.30 Spin distans
18.30 IW Intervall	18.30 Spin Intervall	18.00 Cirkelgym	18.45 Step Explode		18.30 Cirkelfys start v37
19.10 Yoga	18.30 Modus Nyhet!	18.30 Station medel	18.45 Jympa bas		
		19.10 Flex			



Friskis&Svettis Mark
Lyddevägen 17a, Kinna
www.friskissvettis.se/mark
tel: 0320-15064
info@mark.friskissvettis.se

* träningsform för dig med funktionsvariation

Observera att detta är ett grundschema.
F&S förbehåller sig rätten att ändra i schemat.
Pass kan läggas till eller tas bort.

Nyckelgym 04.30-23.30 365 dagar/år!