



# 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			
10.15 Cirkelgym soft		10.15 Cirkelgym soft		11.30 Cirkelgym soft		10.15 Cirkelgym soft		13.00 Dans station soft70 Gästpass!					
11.30 Core40													

avslut v46

Alla pass ovanför ingår i dagkortet!

17.00 Jympa bas	17.00 IntervallFlex	16.50 Enkeljympa*	17.30 Jympa bas	16.30 PASSet		16.00 Jympa Knatte
17.15 Cirkelgym	17.15 Enkelspin*	16.45 PH35	18.00 CGIW75	17.15 Spin intervall		16.00 Core intervall75 Gästpass!
18.00 Skivstång	17.30 Jympa medel	17.25 Juniorfys	18.15 Spin giro			16.00 Spin distans
18.15 Spin distans	17.30 IW distans	17.30 IW distans45	18.45 CirkelfysFlex Gästpass!			17.00 Jympa medel
18.30 HIT/IntervallFlex	18.10 Skivstång intervall75	17.45 Skivstång intervall75	18.45 Step Explode			17.30 IW intervall
18.30 IW Intervall	18.30 Spin Intervall	18.00 Cirkelgym				18.30 Cirkelfys
19.10 Yoga	18.30 Modus Nyhet!	18.30 Station medel				
		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!