



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&Sveltis 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!

Schema Jul- & Nyår

16/12 2019 – 5/1 2020

Måndag 16/12 07-21	09.00 Jympa station soft 10.15 Yoga soft 10.15 Cirkelgym soft 17.00 Jympa bas 18.15 Spin distans 18.30 IntervallFlex 18.30 IW intervall 19.10 Yoga	AnnaKarin Camilla Barbro Therese L Göran Clara Anneli Madde
Tisdag 17/12 07-21	09.00 Jympa station soft 9.00 IW soft 10.15 Cirkelgym soft 17.00 IntervallFlex 17.30 Jympa medel 17.30 IW distans 18.10 Skivstång intervall 18.30 Spin intervall 18.30 Dans station soft70	Hanna Camilla Åke Mattias Catalin Cattis Karolina Liane AnnaKarin & Camilla
Onsdag 18/12 07-21	09.00 Jympa soft 10.15 Cirkelgym soft 17.30 IW distans45 17.45 Skivstång intervall 18.00 Cirkelgym 18.30 Station medel 19.10 Flex	AnnaKarin Barbro Madde Therese Viktor Tina Elisabeth
Torsdag 19/12 07-21	09.00 Cirkelgym soft 10.15 Yoga soft 10.15 Cirkelgym soft 17.30 Jympa bas 18.15 Spin giro 18.30 Tabata40	Hanna Camilla Åke AnnCharlott Liane Alex
Fredag 20/12 07-19	09.00 Cirkelgym soft 16.30 PASSet 17.15 Spin intervall	Hanna Jympa Bas med Therese Elisabeth
Lördag 21/12 09-13	09.15 Yoga75 10.30 IW distans	Madde Cattis

Schema Jul- & Nyår

16/12 2019 – 5/1 2020

Söndag 22/12 14-20	16.00 Core intervall 16.00 Spin distans 17.00 Jympa medel 17.30 IW intervall 18.30 Cirkelfys	Karolina Therese Malin H Anneli Patrik
Måndag 23/12 07-19	09.00 Jympa soft 10.15 Cirkelgym soft 17.30 IW distans	AnnaKarin Åke Cattis
Tisdag 24/12 09-11	09.30 Juljogg	Anneli, Helene & Madde
Onsdag 25/12 12-16	12.30 Cirkelgym 13.00 Juljympa	Ann-Sofie AnnaKarin & AnnCharlott
Torsdag 26/12 12-16	14.15 Cirkelfys	Alex
Fredag 27/12 07-19	10.00 Jympa medel 10.15 Cirkelgym soft 16.30 IW intervall 17.00 IntervallFlex	Teresia Åke Rakel Clara
Lördag 28/12 09-13	09.15 Yoga75 10.30 IW distans	Madde Cattis
Söndag 29/12 14-20	16.00 Spin distans 17.00 IW intervall 18.00 SkivstångIntervall75 18.30 Cirkelfys	Therese Madde Therese Patrik
Måndag 30/12 07-21	09.00 Jympa station soft 10.15 Yoga soft 10.15 Cirkelgym soft 17.00 Jympa bas 17.15 Cirkelgym 18.15 Spin distans 18.30 IntervallFlex 18.30 IW intervall 19.10 Yoga	Hanna Camilla Barbro AnnCharlott Ann-Sofie Göran Clara Anneli Madde

Schema Jul- & Nyår

16/12 2019 – 5/1 2020

Tisdag 31/12 09-13	10.00 Nyårsspin 11.00 Jympa Celebrate	Göran Alla jympaledare
Onsdag 1/1 14-21	15.00 IW intervall 17.00 Jympa bas	Rakel Therese
Torsdag 2/1 07-21	09.00 Cirkelgym soft 10.15 Yoga soft 10.15 Cirkelgym soft 17.30 Jympa bas 17.30 IW distans 18.15 Spin giro 18.30 Cirkelgym 18.45 SkivstångIntervall75	Barbro Milla Åke Therese AnnaKarin Liane Ann-Sofie Karolina
Fredag 3/1 07-19	10.00 Jympa medel 10.15 Cirkelgym 16.30 IW intervall 17.15 Spin intervall	Teresia Hanna Rakel Elisabeth
Lördag 4/1 09-13	09.15 Yoga75 10.30 IW distans	AnnaKarin Cattis
Söndag 5/1 11-15	11.30 Cross 11.30 Spin distans 12.00 Jympa medel 13.00 Core	Helene Therese Malin Karolina

GOD JUL
&
GOTT NYTT ÅR!



friskis