



MEDLEMSVECKA KOMBO

22/4-28/4

Passen nedan ersätter en del ordinarie pass.
Se bokningen för komplett vy av dagens eller veckans pass.

MÅNDAG

- 16.00 Spin a'la ABBA med Malin D
- 18.00 Cirkelfys med din kroppsvikt med Eve
- 19.00 PH35 goes gym med Marie

TISDAG

- 18.15 CGCore70 med nedvarvning a'la Qigong med Ann-Sofie
- 19.00 FlexigIW75 med Anneli och Elisabeth

ONSDAG

- 17.30 Allsång på IW med Marie
- 17.30 SkivstångSpin75 med Therese och Liane
- 18.45 CirkelfysIntervall75 a'la 90-tal med Alexander och Karolina

TORSDAG

- 18.45 HIT'n'Flex med Alexander och Elisabeth

FREDAG

- 16.30 JympaCirkelgym med Therese och Viktor

SÖNDAG

- 16.00 CoreExplode75 med Karolina och Åsa
- 17.30 YogaRun med UTE-gänget med Madde i spetsen

VI
ÄR
G
L
A
D
A
ATT
JUST
DU
ÄR
M
E
D
L
E
M
HOS
OSS



Medlemsveckorna är till för dig som är medlem hos oss!

Vi uppmärksammar dig lite extra och gör din vistelse på Friskis extra härlig och glädjefylld.