



friskis våren 2020

Gäller fr.o.m 7/1 2020

Medlemsservice och grindarna stänger alltid 30 min före stängningstid!

Måndag	7-21	Tisdag	7-21	Onsdag	7-21	Torsdag	7-21	Freitag	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 soft styrka70 Gästpass					
11.30 Coreflex soft Nyhet!				13.00 Modus				14.30 PH40					
Alla pass ovanför ingår i dagkortet!													
17.00 Jympa bas		17.15 Enkelspin *		16.45 PH40		17.00 Enkeljympa * start v.3		16.00 Modus				16.00 Core	
17.00 Skivstång		17.30 Jympa medel		17.15 Juniorfys		17.15 Jympa bas		17.15 Spin intervall				16.00 HIT	
17.30 Cirkelgym		17.30 IW distans		17.30 IntervallFlex		17.30 IW soft						17.00 Knattejympa	
18.00 Modus		17.40 Coreflex Nyhet!		17.35 IW distans45		18.00 Cirkelgym/Core Gästpass						17.15 Dans explode start v.4 Nyhet!	
18.05 IntervallFlex		18.30 Spin intervall		18.00 CGIW75		18.00 Löpning Kvalité start v.12						17.00 Spin distans	
18.30 Spin distans		18.30 Dans soft styrka70 Gästpass		18.15 Spin intervall		18.15 Spin Giro						17.30 IW intervall	
18.45 IW intervall		18.45 Skivstång Intervall75		18.30 Station medel		18.15 Skivstång intervall75						17.30 Löpning Cross start v.12	
19.15 Yoga				18.30 StepStyrka GästLedare		18.30 Cirkelfys						18.30 Cirkelfys	
						19.00 IW intervall							

Jympa v. 2 & 3
kl. 17.15
Se bokning!

Uppdaterat
schema
hittar du alltid på
friskissvettis.se/mark
och i appen

* 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.

Friskis&Sveltis Mark
Lydevägen 17a, Kinna
tel: 0320-15064

www.friskissvettis.se/mark | info@mark.friskissvettis.se

Nyckelgym 04.30-23.30 365 dagar/år!