



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	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 soft styrka70 Gästpass					
11.30 Coreflex soft				13.00 Modus				14.30 PH40				14.30 Knattejympa	
Alla pass ovanför ingår i dagkortet!													
17.00 Jympa bas		17.15 Enkelspin *		16.45 PH40		17.00 Enkeljympa *		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		17.40 Coreflex		17.30 IntervallFlex		17.30 IW soft						17.00 Spin distans	
18.05 Modus		18.15 IW distans		17.35 IW distans45		18.00 Cirkelgym/Core Gästpass						17.15 Dans explode Ojäma veckor	
18.05 IntervallFlex		18.30 Spin intervall		18.00 CGIW75		18.00 Löpning Kvalité start v.12						17.15 Jympa Jäma veckor	
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							



* 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&Svettis Mark
Lydevägen 17a, Kinna
tel: 0320-15064

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

Nyckelgym 04.30-23.30 365 dagar/år!