



# friskis våren 2020

Gäller fr.o.m 16/3 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 Avslut v.13								
10.15 Cirkelgym soft	10.15 Cirkelgym soft	11.30 Cirkelgym soft	10.15 Cirkelgym soft	14.30 PH40 Avslut v. 13									
11.30 Coreflex soft		13.00 Modus										14.30 Knattejyma	

Alla pass ovanför ingår i dagkortet!

17.00 Jympa bas	17.15 Enkelspin *	16.45 PH40	17.00 Enkeljyma *	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 Avslut v. 14									17.00 Spin distans	
18.05 Modus	18.15 IW distans	17.35 IW distans45	18.00 Cirkelgym/Core Gästpass									17.15 Dans explode Ojämna veckor	
18.05 IntervallFlex	18.30 Spin intervall	18.00 CGIW75	18.00 Löpning Kvalité									17.15 Jympa Jämna veckor	
18.30 Spin distans	18.45 Skivstång Intervall75	18.15 Spin intervall	18.15 Spin Giro Avslut v. 14									17.30 Löpning Cross	
18.45 IW intervall		18.30 Station medel	18.15 Skivstång intervall75									18.30 Cirkelfys	
19.15 Yoga		18.30 StepStyrka GästLedare	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&Svette Mark  
Lydevägen 17a, Kinna  
tel: 0320-15064

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

Nyckelgym 04.30-23.30 365 dagar/år!