

Höstschema 2020

Schemaändringar kan förekomma, se aktuellt program på bokningssidan eller i bokningsappen.

| Måndag | Tisdag | Onsdag | Torsdag | Fredag | Lördag | Söndag |
|--|--|--|---|--|--|--|
| 06.00-22.00 | 06.00-22.00 | 06.00-22.00 | 06.00-22.00 | 06.00-19.00 | 09.00-14.00 | 09.00-21.00 |
| 10.00 IMT Ulrika/Åsa | 10.00 Jympa Soft Ute/Inne Ritwa/Ann-Kristin/Gunnel | 17.30 Tema Styrka | 12.00-12.45 Spinning IntervallKorta Emma T | 12.00-12.45 Skivstång Eva-Karin | 10.00 (jämn v.) Spinning Soft | 17.00 Jympa Medel puls Mia |
| 17.15 (V.36-48) Familjefys Frida | 17.30 Cirkelfys Mariela | 17.30 Spinning IntervallKorta Stefan | 18.00 Jympa Soft Cicci | 17.00 IMT | 10.00 (ojämn v.) Spinning Soft Martina R | 17.00 (jämn v.) Spinning Intervall puls Martina R |
| 17.30 SkivstångIntervall Lisa | 17.30 Spinning Distans Åsa N | 18.30 Jympa Medel Josefine | 18.30 Skivstång Martina H-O | 17.00 Spinning Fredagsmix | | 17.00 (ojämn v.) Spinning |
| 18.15 Jympa Medel Cicci | 18.30 IntervallFlex Fanny | | | | | 17.15 IMT |
| 18.30 Spinning IntervallPyramid Ann-Gret | 18.40-20.10 (V.34-39) Spinning Minigiro Åsa F | | | | | 18.15 Yoga Therése |
| | 18.40-20.10 (V.40-April) Spinning Giro Åsa F | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| Kvantumhallen | Barometernhallen | Åkrahällhallen (endast spinning) | Alla pass är 55-60 minuter långa om inget annat anges. | Bokning på alla pass tidigast 48 timmar innan passet börjar. Drop-in i mån av plats. | Boka via appen, hemsidan eller ring receptionen på nummer: 0481-510 15 | Öppettiderna kan variera på helgdagar och röda dagar. |

Observera!
Bokning på alla pass!

Pga. Corona har flera av passen färre platser än normalt, tänk på att hålla avstånd.

IF Friskis&Svettis Nybro, FriskHuset, Grönadalsgatan 9, 0481-510 15, www.friskissvettis.se/nybro

Samarbetspartners:

