

Sommarschema vecka 27-29

	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
V.27	06.00-21.00	06.00-21.00	06.00-21.00	06.00-21.00	06.00-19.00	09.00-14.00	13.00-21.00
29/6-5/7	18.00 B Spinning intervall Martina R	18.00 B Tema styrka Lisa T	18.00 B Spining distans Åsa N	12.00-12.45 B Spinning korta intervaller Emma T	12.00-12.45 B Skivstång Eva-Karin L		18.00 IntervallFlex Fanny J
			18.00 Jympa medel UTE (Badhusparken) Josefine P Gratis för alla!	18.00 B Cirkelfys Sofia J			
V.28	06.00-21.00	06.00-21.00	06.00-21.00	06.00-21.00	06.00-19.00	09.00-14.00	13.00-21.00
6/7-12/7	18.00 Spinning mini giro Åsa F	18.00 B Utefys styrka Markus A	18.00 B Spining intervall Martina R	12.00-12.45 B Spinning korta intervaller Emma T			18.00 Jympa puls medel Mia E
			18.00 Utefys cirkel (Badhusparken) Ulrika, m.f. Gratis för alla!	18.00 B Styrka Mariela G			
V.29	06.00-21.00	06.00-21.00	06.00-21.00	06.00-21.00	06.00-19.00	09.00-14.00	13.00-21.00
13/7-19/7	18.00-18.45 B Spinning intervall Emma T	18.00 B Tema styrka Martina H-O	18.00 B Spinning intervall Oklar ledare	18.00 B SkivstångIntervall Gästled.Gunilla Lundberg			18.00 Jympa medel Josefine P
			18.00 Jympa soft UTE (Badhusparken) Cicci L Gratis för alla!				

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

Alla pass är 55-60 minuter långa om inget annat anges.

Pass markerade med **B** bokas via webben eller i vår reception 0481-510 15.

Rödmarkerade pass körs i Barometernhallen.

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



Sommarkortet

- träna hur mycket du vill
under juni, juli och augusti
för 640 kronor!

+ medlemsavgift 150 kronor för dig som inte redan är medlem.

Välkommen!

Sommarschema vecka 30-31

	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
V.30	06.00-21.00	06.00-21.00	06.00-21.00	06.00-21.00	06.00-19.00	09.00-14.00	13.00-21.00
20/7- 26/7	18.00 B Spinning distans Almina V	18.00 B IMT Jenny R	18.00 B Spinning distans Almina V	18.00 B Tema styrka Wodde			18.00 Jympa medel puls Mia E
			18.00 Utefys cirkel (Badhusparken) Markus, Ulrika, m.f. Gratis för alla!				
V.31	06.00-21.00	06.00-21.00	06.00-21.00	06.00-21.00	06.00-19.00	09.00-14.00	13.00-21.00
27/7- 2/8	18.00 B Spinning distans Ann-Gret R	18.00 B Tema styrka Eva-Karin L	18.00 B Spining intervall Stefan L	18.00 B Utefys cirkel Ulrika M			18.00 Jympa medel Josefine P
			18.00 Jympa puls medel UTE (Badhusparken) Mia E Gratis för alla!				

Stort tack till våra fantastiska sponsorer:

