Vårschema 2020

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

friskis

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	09.00-17.00	09.00-21.00
10.00 B IMT	10.00 Jympa Soft Ritwa/Ann-Kristin/Gunnel	17.30 Knatte (4-6 år) Lotta	10.00 B IMT - Senior	12.00-12.45 B Skivstång Eva-Karin	10.00 B Spinning Soft (V.2-17)	10.00 Familj (2-6 år med vuxen) Frida/Eva-Karin/Lotta/Fanny J
17.00 Juniorfys Frida	16.45-18.00 Jympa Bas/Yoga Charlotte/Therése	17.30 B Spinning IntervallKorta Stefan	11.00 B IMT - Senior	17.00 B IMT		17.00 Jympa Medel puls Mia
17.30-18.45 B SkivstångIntervall 75 Lisa	17.30 B Spinning Distans Åsa N	18.00 Jympa Medel Josefine	12.00-12.45 B Spinning IntervallKorta Emma T	17.00 B Spinning Fredagsmix (V.2-17)		17.00 (jämn v.) B Spinning Distans Almina
18.00 Jympa Medel Cicci	18.30 B Cirkelfys Mariela	19.15 B HIT Jenny R	17.00 Yoga Åsa A	17.00 Grupp Fredagsmix		17.00 (ojämn v.) B Spinning Intervall puls Martina R
18.30 B Spinning IntervallPyramid Ann-Gret	18.40-20.10 B Spinning Giro (V.2-15) Åsa F		18.00 B Styrka, Rullande			17.15 B IMT
19.00 B Coreflex Malin/Fanny J			18.00 Jympa Soft Cicci			18.15 Yoga Therése
			18.30 B Spinning Distans Josefine C			
Kvantumhallen	Barometernhallen	Åkrahällhallen (endast spinning)	Alla pass är 55-60 minuter långa om inget annat anges.	B = Bokas tidigast 48 timmar innan passet börjar	Boka via appen, hemsidan eller ring receptionen på nummer: 0481-510 15	Öppettiderna kan variera på helgdagar och röda dagar.

Vårterminen startar tisdag 7 januari!

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

Sponsorer: Barometern, NYBRO ENERGI ditt lokala energibolag, Hammarströms Fastighetsförmedling, åkrahäll Gymnasieskolan i Nybro, Länsförsäkringar Kalmar län, ICA Kvantum Nybro