Höstschema 2018

Öppettider Gym						
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	08.00-17.00	09.00-21.00
Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
07.00-21.00	07.00-21.00	07.00-21.00	07.00-21.00	07.00-19.00	08.00-15.00	09.00-19.00
						Öppettider reception

Öppettiderna kan variera på helgdagar och röda dagar.

Kvantumhallen

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

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
16.30-17.15 Jympa bas 45 Charlotte	10.00 Jympa soft Ritwa/Ann-Kristin	12.00-12.35 Jympa intensiv Josefine	10.00 Mammaträning Eva-Karin	17.00 Jympa Rullande	10.00 Lördagsmix Se bokning för info (Körs v.39-49)	10.00 Familjelek (2-6 år)
18.00 Jympa medel Cicci	17.30 Jympa medel Josefine	17.00 Knatte (4-6 år) Lotta	17.30 IntervallFlex Malin/Fanny J			17.00 Jympa medel puls Mia
	19.00 B Cirkelfys Mariela	18.00 Jympa medel Ramona	18.30 Jympa soft Cicci			
		19.00 Yoga Åsa				

Barometernhallen

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

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
10.00 B IMT		18.00 B Skivstång Fanny	10.00 B IMT-senior	12.00-12.45 B Skivstång Rullande		18.00 B IMT
17.30 B Skivstång 60 Eva-Karin (ojämn v.)			11.00 B IMT-senior	17.00 B IMT		
17.30-18.45 B Skivstång intervall Lisa (jämn v.)			18.00 B Tema Styrka Rullande			
19.00 B IMT Jenny						

Åkrahällhallen spinning

Spinning bokas via webben eller i vår reception 0481-510 15

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
17.00 Distans Almina	17.30 Distans Anna	17.30 Intervall korta Stefan	12.00-12.45 Intervall korta Emma	17.00 Fredagsmix Rullande	10.00 Spinn soft Rullande	17.00 Intervall puls Martina R (ojämn v.)
18.30 Intervall stege Ann-Gret	18.40 Giro 4 (v.40-april) Åsa F		18.30 Distans Åsa N			17.00-17.45 Intervall korta Emma (jämn v.)

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

Sponsorer:

Barometern

Hammarströms Fastighetsförmedling

ICA Kvantum Nybro

Nybro Energi – ditt lokala energibolag

Åkrahäll Gymnasieskolan i Nybro