

Vecka 26	10:00	Tema Styrka	Titti	Krikonbackens IP
<i>22-28/6</i>	17:30	HIT	Caroline	Ute Grusplanen
Måndag	18:00	CoreFlex Soft	Malin K	Stigtomta OK Hällen
	17:30	Dans Fusion	Kristin	Stora salen
	18:30	Löpning	Lena, Erik	Femöre
		Samling parkering västra femöre		
	18:30	Spin	Susanne	Spinningsalen
Tisdag	17:00	PowerHour	Susanne	Lilla salen
	17:00	Tema Core	Anne, Sara R	Stora salen
	18:30	UteFys	Caroline	Gripsholmsparken
	18:00	Spin 75	Robert	Spinningsalen
Onsdag	17:00	HIT	Tobias	Ute Grusplanen
	18:30	CoreFlex	Teresia	Stora salen
	18:30	Spin	Anna He	Spinningsalen
Torsdag	17:00	Skivstång	Anne	Lilla salen
	18:00	Core	Sara R	Stora salen
	18:00	Modus	Karolina	Ute Grusplanen
Lördag	10:00	Tabata	Sara R	Stora salen
Vecka 27	17:00	UteFys	Tobias	Ute Grusplanen
<i>29/6-5/7</i>	18:00	Löparstyrka	Johanna	Stigtomta OK Hällen
Måndag	17:30	Dans Fusion	Kristin	Stora salen
	18:30	Löpning	Lena, Erik	Våtmarken (oxd)
		Samling: Kör mot Vivestabadet, mot Våtmarkens parkering		
	18:30	Spin	Anna He	Spinningsalen
Tisdag	17:00	Tema Core	Anne, Sara R	Stora salen
	18:30	Modus	Karolina	Gripsholmsparken
	18:00	Spin 75	Robert	Spinningsalen
Onsdag	17:00	HIT	Tobias	Ute Grusplanen
	18:30	CoreFlex	Teresia	Stora salen
Torsdag	17:00	Skivstång	Anne	Lilla salen
	18:00	UteFys	Karolina	Ute Grusplanen
	18:30	Spin	Jörgen	Spinningsalen

Sommarschema 22/6 -16/8



Vecka 28	17:30	UteFys	Karolina	Ute Grusplanen
<i>6-12/7</i>	18:00	CoreFlex Soft	Malin K	Stigtomta OK Hällen
Måndag	18:30	Löpning	Lena, Erik	Ryssbergen
		Samling Ryssbergens parkering		
	18:30	Spin	Anna He	Spinningsalen
Tisdag	18:30	Jympa Bas	KSP	Gripsholmsparken
	18:00	Spin	Jörgen	Spinningsalen
Onsdag	17:30	Modus	Karolina	Ute Grusplanen
Torsdag	17:00	Skivstång	Anne	Lilla salen
	17:00	UteFys	Tobias	Ute Grusplanen
	18:00	Spin 75	Robert	Spinningsalen
Söndag	18:00	Jympa Bas	Malin L	Stora salen
Vecka 29	17:30	UteFys	Karolina	Ute Grusplanen
<i>13-19/7</i>	18:00	Löparstyrka	Johanna	Stigtomta OK Hällen
Måndag	18:30	Löpning	Lena, Erik	Rosvalla -Labro
		Samling Rosvalla stora parkering		
Tisdag	18:30	Bas	Malin L	Gripsholmsparken
	18:00	Spin 75	Robert	Spinningsalen
Onsdag	17:00	HIT	Tobias	Ute Grusplanen
Torsdag	17:00	Modus	Karolina	Ute Grusplanen
	18:00	Spin	Jörgen	Spinningsalen
Söndag	18:00	Jympa Bas	KSP	Stora salen
Vecka 30	17:00	UteFys	Tobias	Ute Grusplanen
<i>20-26/7</i>	17:30	Core	Sara R	Stora salen
Måndag	18:00	Jympa Bas	Malin K	Stigtomta OK Hällen
	18:30	Löpning	Lena, Erik	Jogersö
		Samling Jogersö parkering		
	18:30	Spin	Jörgen	Spinningsalen
Tisdag	18:30	Jympa Bas	Anna Hu	Gripsholmsparken
Onsdag	17:00	HIT	Tobias	Ute Grusplanen
	18:00	Core	Sara R	Stora salen
Torsdag	18:00	Spin 75	Robert	Spinningsalen

Vecka 31 27/7-2/8	10:00	Tema Styrka	Titti	Krikonbackens IP
	17:30	HIT	Caroline	Ute Grusplanen
Måndag	18:00	Löparstyrka	Johanna	Stigtomta OK Hällen
	18:30	Löpning	Lena, Erik	Enstaberga
		Samling Enstaberga IP parkering		
Tisdag	17:30	FamiljeFys	Titti	Gripsholmsparken
	18:30	Jympa Bas	Anna Hu	Gripsholmsparken
	18:00	Spin	Jörgen	Spinningsalen
Onsdag	17:30	HIT	Caroline	Ute Grusplanen
Torsdag	17:00	HIT	Tobias	Ute Grusplanen
	18:00	Spin 75	Robert	Spinningsalen

Vecka 32 2-9/8	10:00	Tema Styrka	Titti	Krikonbackens IP
	17:30	HIT	Caroline	Ute Grusplanen
Måndag	18:00	Jympa Bas	Malin K	Stigtomta OK Hällen
	18:30	Löpning	Lena, Erik	OK Hällen Stigtomta
		Samling OK Hällens klubbstuga		
Tisdag	17:00	PowerHour	Susanne	Lilla salen
	17:30	FamiljeFys	Titti	Gripsholmsparken
	18:30	Jympa Bas	Malin L	Gripsholmsparken
Onsdag	17:30	HIT	Caroline	Ute Grusplanen
	18:00	Core	Sara R	Stora salen
	18:30	Spin	Susanne	Spinningsalen
Torsdag	17:00	HIT	Tobias	Ute Grusplanen
	17:00	Skivstång	Anne	Lilla salen
	18:00	Spin 75	Robert	Spinningsalen
	19:00	IntervallFlex	Teresia	Stora salen
Söndag	17:00	Spin	Sara B	Spinningsalen

Sommarschema 22/6 -16/8

Vecka 33 10-16/8	10:00	Tema Styrka	Titti	Krikonbackens IP
	17:00	UteFys	Tobias	Ute Grusplanen
Måndag	17:30	Skivstång	Kenneth	Lilla salen
	18:00	Löparstyrka	Johanna	Stigtomta OK Hällen
	18:00	Löpning	Lena, Erik	Nävsjön
		OBS Tiden! Samling Friskis 17:15 för samäkning		
Tisdag	17:00	PowerHour	Susanne	Lilla salen
	17:30	FamiljeFys	Titti	Gripsholmsparken
	18:30	Jympa Bas	KSP	Gripsholmsparken
	18:00	Spin 75	Robert	Spinning
Onsdag	17:30	HIT	Caroline	Ute Grusplanen
	18:30	Spin	Susanne	Spinning
Torsdag	17:00	Skivstång	Anne	Lilla salen
	18:00	Spin	Jörgen	Spinning
	19:00	IntervallFlex	Teresia	Stora salen
Söndag	17:00	Spin	Sara B	Spinning
	18:00	Jympa Bas	KSP	Stora salen

Öppettider v26-32

Måndag	06:00-21:30
Tisdag	09:00-21:30
Onsdag	06:00-21:30
Torsdag	09:00-21:30
Fredag	06:00-20:00
Lördag	09:00-18:00
Söndag	09:00-21:00

*Se Bokningsappen för
dagsaktuella tider samt
förändringar i schema.*



friskis

