

Schema för jul och nyår

v51

Gäller 17/12-18 -- 13/1-19

| Måndag 2018-12-17 | Tisdag 2018-12-18 | Onsdag 2018-12-19 | Torsdag 2018-12-20 | Fredag 2018-12-21 | Lördag 2018-12-22 | Söndag 2018-12-23 |
|---------------------------|----------------------|----------------------------|-----------------------|----------------------|----------------------|-------------------------|
| 06:00-22:30 | 06:00-22:30 | 06:00-22:30 | 06:00-22:30 | 06:00-20:00 | 09:00-14:00 | 09:00-12:00 |
| B 09:00 Cirkelgym Soft | B 12:00 Skivstång | B 09:30 Cirkelgym Soft | B 09:00 Yoga | B 12:00 Cirkelgym 55 | | 14:30 Juljympa "genrep" |
| 10:00 Jympa Bas | 17:00 Jympa Bas | 10:00 Jympa Soft | 10:00 Jympa Station | B 16:30 Spin 55 | | |
| B 17:30 Skivstång | B 17:00 Power Hour | 16:00 Jympa Medel | B 17:30 Skivstång | B 17:00 Step Explode | | |
| 17:30 Dans Fusion | B 17:00 Cirkelgym 55 | B 17:00 Skivstång | B 18:00 Spin 55 | | | |
| B 18:00 Spin 55 | 18:00 Core | B 18:00 Spin 55 | 18:30 Juljympa | | | |
| B 18:30 Intervall flex 75 | | B 18:15 Yoga | 18:30 Soft jogg | | | |
| 18:30 Löpning | | B 18:30 Tema Cirkelträning | B 19:00 HIT35 | | | |
| B 18:30 Cirkelgym 55 | | | | | | |

B = Passet bör bokas, i appen, på hemsidan eller i receptionen, tidigast 48 timmar innan passet börjar.

v52

| Måndag 2018-12-24 | Tisdag 2018-12-25 | Onsdag 2018-12-26 | Torsdag 2018-12-27 | Fredag 2018-12-28 | Lördag 2018-12-29 | Söndag 2018-12-30 |
|----------------------|----------------------|----------------------|-----------------------|------------------------|---|------------------------|
| 09:30-11:30 | STÄNGT | 09:00-19:00 | 06:00-22:30 | 06:00-20:00 | 09:00-19:00 | 09:00-21:00 |
| 10:00 Juljympa | | 15:00 Jympa Bas | B 09:00 Yoga | 10:00 Jympa Station | 14:30 Tema spinning: Långa & korta intervaller 75 min | 17:00 Jympa Bas |
| 10:00 Juljogg | | | 10:00 Jympa Bas | B 17:00 Cirkelgym 55 | | B 17:00 Skivstång |
| | | | 16:00 Jympa Medel | B 17:00 Spin intervall | | B 18:00 Spin intervall |
| | | | 17:30 Core | | | |
| | | | B 17:30 Skivstång | | | |
| | | | B 18:30 Spin 55 | | | |
| | | | B 18:30 JoggSoft | | | |

Friskis Nyköping önskar dig en god jul och ett gott nytt träningsfyllt år!

v1

| Måndag 2018-12-31 | Tisdag 2019-01-01 | Onsdag 2019-01-02 | Torsdag 2019-01-03 | Fredag 2019-01-04 | Lördag 2019-01-05 | Söndag 2019-01-06 |
|-----------------------------|----------------------|----------------------|-----------------------|----------------------|--------------------------------|------------------------|
| 09:00-13:00 | 08:00-22:30 | 06:00-22:30 | 08:00-22:30 | 06:00-20:00 | 09:00-19:00 | 09:00-21:00 |
| B 11:00 Skivstång intervall | | 09:00 Jympa Station | B 09:00 Yoga | 10:00 Jympa Bas | B 11:00 Skivstång intervall 75 | B 10:00 Cirkelgym 55 |
| | | 16:00 Jympa Medel | 17:00 Jympa Bas | B 12:00 Cirkelgym 55 | | 17:00 Jympa Bas |
| | | 17:30 Core | 18:00 Dans Fusion | B 17:00 Cirkelgym 55 | | B 18:00 Spin Intervall |
| | | B 18:00 Spin 55 | B 18:30 Spin 55 | | | |
| | | B 18:15 Yoga | B 18:30 JoggSoft | | | |

v2

| Måndag 2019-01-07 | Tisdag 2019-01-08 | Onsdag 2019-01-09 | Torsdag 2019-01-10 | Fredag 2019-01-11 | Lördag 2019-01-12 | Söndag 2019-01-13 |
|------------------------|---------------------------------------|----------------------------|-----------------------|--|----------------------|------------------------|
| 06:00-22:30 | 06:00-22:30 | 06:00-22:30 | 06:00-22:30 | 06:00-20:00 | 09:00-20:00 | 09:00-21:00 |
| B 09:30 Cirkelgym Soft | 12:00 Skivstång | B 09:30 Cirkelgym Soft | B 09:00 Yoga | 10:00 Tema Styrka | | B 10:00 Cirkelgym 55 |
| 10:00 Jympa Bas | 17:00 Jympa Bas | 10:00 Jympa Soft | 17:30 Core | B 12:00 Cirkelgym 55 | | B 17:00 Skivstång |
| B 17:30 Skivstång | 17:00 PowerHour | 16:00 Jympa Medel | B 17:30 Skivstång | B 16:15 Tema spinning: Långa & korta intervaller 75min | | 17:00 Jympa Bas |
| 17:30 Dans Fusion | 18:00 Spin 55 | B 17:00 Skivstång | B 18:00 Spin 55 | | | B 18:00 Spin Intervall |
| B 18:00 Spin 55 | B 18:15 IMT - Inspiration med tränare | B 18:00 Spin 55 | B 18:30 Step Explode | | | |
| 18:30 Intervallflex75 | | B 18:15 Yoga | B 18:30 JoggSoft | | | |
| B 18:30 Cirkelgym 55 | | B 18:30 Tema Cirkelträning | B 19:00 HIT 35 | | | |
| 18:30 Löpning | | | | | | |

Håll ett öga i Bokningen för att se förändringar i schemat, såsom ledare, extrapass, ev inställda pass.