



friskis

Schemaperiod HT 2019-VT 2020

Gäller 2019-09-30 - - 2020-05-03

Med reservation för förändring samt särskilt schema storhelger

Måndag 06:00 - 22:30	Tisdag 06:00 - 22:30	Onsdag 06:00 - 22:30	Torsdag 06:00 - 22:30	Fredag 06:00 - 20:00	Lördag 09:00 - 18:00	Söndag 09:00 - 21:00
09:00 Spin Distans 45 <i>B</i>	10:00 Jympa Bas jämn vecka	10:00 Jympa Soft	10:00 Jympa Bas/Soft/ Cirkel/Station/Yoga	07:00 Yoga	10:00 Familjejympa*** Jämna veckor	10:00 Cirkelgym 55 <i>B</i>
09:00 Cirkelgym Soft <i>B</i>	Medel ojämn vecka	17:00 Familjefys Barn (ca ålder 6-12) tränar tillsammans med vuxen	17:00 Jympa Medel	10:00 Jympa Bas	Barn (ca ålder 2-6) tränar tillsammans med vuxen.	17:00 Jympa Bas
10:00 Tema Styrka	12:00 Cirkelgym <i>B</i>	17:00 Skivstång <i>B</i>	17:00 Spin Distans 55 <i>B</i>	17:00 Fredagsfys	10:00 Familjefys*** Udda veckor	18:00 Skivstång <i>B</i>
10:00 Cirkelgym Soft <i>B</i>	17:00 Core Soft	18:00 Spin Distans 55* <i>B</i>	18:00 Core		Barn (ca ålder 6-12) tränar tillsammans med vuxen.	19:00 Spin Distans 55 <i>B</i>
16:30 Yoga <i>B</i>	17:00 Power Hour <i>B</i>	18:00 Spin Giro** <i>B</i>	18:00 Skivstång <i>B</i>		10:00 Spin Giro** <i>B</i>	
16:30 HIT <i>B</i>	18:00 Jympa Bas	18:15 Cirkelgym HIT <i>B</i>	18:30 SoftJogg Var tredje vecka Cross	18:30 SoftJogg	11:00 Lördagsfys	
16:30 Spin Distans 55 <i>B</i>	18:00 Skivstång <i>B</i>	18:30 Cirkelfys <i>B</i>	19:00 Spin Distans 55 <i>B</i>	19:00 Spin Distans 55 <i>B</i>	12:00 Enkeljympa****	
17:30 Dans Fusion	19:00 Modus		19:00 Intervallflex	19:00 Intervallflex		
17:30 Skivstång <i>B</i>	19:00 Spin Distans 55 <i>B</i>		19:00 Aerobic <i>B</i>	19:00 Aerobic <i>B</i>		
18:30 Jympa Medel	19:00 Step Explode <i>B</i>					
18:30 Spin Distans 55 <i>B</i>						
18:30 Löpning						

*Till och med vecka 41, **Vecka 42-13, *** vecka 40-50, **** Avslutning 7/12. Uppstart igen 18/1, avslutning 18/4

B = Passet bör förbokas på hemsida eller i bokningsappen.

Information om vilken instruktör som leder passen visas i bokningsappen.

0155-28 36 36 • Brunngatan 3 • friskissvettis.se/nykoping