



friskis

Vår 2019

V2
2019-03-01

MÅNDAG		TISDAG		ONSDAG		TORSDAG		FREDAG		LÖRDAG		SÖNDAG	
GYM		GYMMET ÄR ÖPPET		KL. 04:00-24:00									
GYMINSTRUKTION BOKAS PÅ www.skara.friskissvettis.se													
BLÅ HALLEN													
					09:00 Seniorklubben senior Inga-Britt/Ulla/Gun								
	17:15 Jympa bas Kerstin			17:30 Jympa station Malin H & Yvonne	17:30 Core soft Gunilla	17:15 Jympa mix Ledarmix						17:30 Jympa puls medel Malin H	
	18:15 Flex30 Brita	18:30 Jympa medel Yvonne			18:30 Step explode Malin								
RÖDA RUMMET													
CIRKELGYM BOKAS PÅ www.skara.friskissvettis.se			09:00 Seniorklubben senior Inga-Britt/Ulla/Gun										
	17:30 Skivstång 45 Annica	18:00 Cirkelgym Brita			17:30 Cirkelgym soft Anneli							17:15 Cirkelgym HIT Anneli/Brita/Reine	
		19:00 (jämna veckor) Cirkelgym HIT Reine	18:30 Cirkelgym Reine										
VELODROMEN													
SPINNING BOKAS PÅ www.skara.friskissvettis.se		18:15 Spin intervall 45 Annica		17:30 Spin distans Malin R	18:30 Spin spurt Thérèse	17:30 Spin intervall Rakel						17:30 Spin soft Gunilla	

MED RESERVATION FÖR ÄNDRINGAR.
TELEFON TILL RECEPTIONEN 0511-176 10

FÖR SENASTE INFORMATION OCH RECEPTIONENS ÖPPETTIDER:
www.skara.friskissvettis.se

