ÖPPETTIDER OCH SCHEMA

Vår 2019-01-07- 2019-06-02

Justerad 2019-01-08

GYMMETS OCH LOKALENS ÖPPETTIDER - CIRKELGYMMETS PASSTIDER

Ombyte efter träning skall vara avslutad till ovan angiven stängningstid.

MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
08:00-20:30	**08:00-20:30**	**08:00-20:30**	**08:00-20:30**	**08:00-18:30**	**09:00-12:30**	**10:00-12:30** **15:30-19:30**
19:00 **Cirkelgym*** Rullande	**18:00** **IMT*** Henrik		**07:30** **Cirkelgym*** Lotte **Jämna veckor**		**11:00** **IMT*** Jens **Ojämna veckor**	
			18:00 **IMT*** Jennica			

SCHEMA - LINDSTRÖMS BIL-SALEN

MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
11:00 **Jympa Bas** Karin H	**09:30** **Core Soft** Torill/Therese	**11:00** **Jympa Bas** Mats P	**11:00** **Jympa Soft** Torill		**10:00** **Eventpass** Rullande **Not 1**	**11:00** **Eventpass** Rullande **Not 1**
			16:45 **Öppna dörrar** Ledarmix			**16:00** **Familjejympa** Deborah
18:00 **Jympa Medel** Madelene	**17:00** **Jympa Bas** Lotte	**17:30** **Jympa Medel** Laila	**18:00** **Jympa Bas Puls** Lisa/Maria	**17:00** **Jympa Medel Puls** Anki		**17:00** **Jympa Bas** Rullande
	18:30 **Jympa Medel Puls** Jessica	**18:30** **Jympa Bas** Edith	**19:00** **Yoga 75*** Ulrika			**18:00** **Jympa Medel** Ulrika

*Gruppträningspass med * är bokningsbara. Gruppträningspassen är 55 min när inte annan tid är angiven med minutantal efter passnamnet.

Not 1 Ej varje vecka, se app, internet eller F&S TV för info

SCHEMA - MULTIHALLEN

MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
17:30 **Box 70*** Anders	**17:30** **Skivstång Interv. 70*** Inger	**10:00** **Seniorklubben** Ledarmix **Start 23/1**		**17:00** **Skivstång Interv. 70*** Ulrika		**17:00** **Familjefys** Conny
18:45 **Step*** Emelie		**17:30** **Cirkelfys*** Martin				**18:00** **Cirkelfys*** Conny

*Gruppträningspass med * är bokningsbara. Gruppträningspassen är 55 min när inte annan tid är angiven med minutantal efter passnamnet.

SCHEMA INDOOR WALKING

MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
	17:30 **IW*** Caroline	**18:00** **IW*** Lisa/Maria		**06:30** **IW*** Jessica **Start V8**		**17:30** **IW*** Jessica

Indoor Walking-passen är 55 minuter där inget annat anges. Samtliga pass är bokningsbara.

SCHEMA SPINNING

MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
	11:00 **Spin Intervall*** Ana	**06:30** **Spin Intervall 45*** Merlina			**10:00** **Spin Lång*** Patric Fram till V9	
18:00 **Spin Soft*** Monica	**18:30** **Spin Soft*** Mirjam	**17:30** **Spin Distans*** Emelie	**18:15** **Spin Distans*** Elin			**17:45** **Spin Distans*** Laila

Spinningpassen är 55 minuter där inget annat anges. Samtliga spinningpass är bokningsbara.

SCHEMA TRÄNA UTE

MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
	17:30 **Jogging Start** Håkan **Start 2/4**		**18:15** **Cross** Anders			
	18:15 **Löpning** Gunnar					

Observera - För rullande schema och ledarbyten hittar du aktuell ledare i On-lineschemat som finns på vår hemsida (undantag akuta ändringar)

Samtliga öppettider och pass är med reservation för ändringar.