

Friskis Stenungsund HT-19 Start 19 aug.

STORA HALLEN							LILLA HALLEN						
Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
10:00 Jympa Soft Ingela	10:00 Jympa Bas Karl-Axel	10:00 Station Soft Torsten	10:00 Core Soft Magdalena	10:00 Jympa Bas Bitte	10:00 Jympa Medel Linnéa	10:00 Familj Carolina/Frida Startar 1 sept.	10:00	10:00 Flex Soft Barbro				09:00-12:30 Karaten Hyr lokalen	
		Bra kombination med Spin Play Spurt 40 min.		11:30 Tabata Eva F			11:00		11:30 IMT Gymband Eva 10 platser				
16:30							16:30						
17:00 Jympa Medel Katarina H			17:00 Enkeljympa Evalena start v.36	17:00 Jympa Bas Eva R			17:00						
17:30	17:45 Jympa Bas (B) Catarina	18:00 Jympa Bas (B) Jörgen	18:00 Jympa Medel Magnus			18:00 Jympa Medel Station 75 min Magnus & Frida	17:30 IMT Gymband Amel 10 pl.	18:00 Core Soft Johanna	18:00 Step Explode Theresa	18:30 Skivstång 70 min	18:00 Core Catarina		18:00 Yoga energy 85 min. Susanna
18:00 Intervall Flex Lisa							18:00	18:00 Core Soft Johanna	18:00 Step Explode Theresa	18:30 Skivstång 70 min	19:00 Yoga Lena Å		
18:30							18:30	19:00 Skivstång Christina L	19:00 Yoga 80 min Jennifer				
19:00 Familjefys Jonny	19:00 Tema NRG Linnéa & Carina		19:00 Tabata Intervall Christina L				19:00						
19:30							19:30						
20:00							20:00						
20:30							20:30		20:20-21:30 Karaten Hyr Lokalen				
SPIN - 23 cyklar							GYMMMET						
Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
							05:00-23:00	05:00-23:00	05:00-23:00	05:00-23:00	05:00-20:00	05:00-20:00	05:00-23:00
10:00 Spin Play	10:00 Spin Play				10:00 Spin Play		09:30 Gymnistr. Eva		09:30 Gymnistr. Eva				
	11:00 Spin Play		11:00 Spin Play Spurt 40 min				11:00 Buren 75 min Eva 14 platser						
17:00							17:00						
17:30					17:15 Spin Distans Christer		17:30 Gymnistr. Dan						
18:00 Spin Soft Kalle	18:00 Spinn 70 min Tommy start 3 sept. Giro 90 från mitten av. Okt.		18:15 Spinn Interv. Evalena			18:00 Spinn Puls Glenn	18:00 Gymnistr. Evelina	18:00 Gymnistr. Evelina		18:00 UTEGYM Evelina Tom. Okt.			
18:30							18:30						18:30 HIT Tomas I 12 platser
19:00		19:00 Spin Distans 55 Mattias					19:00 Buren 75 min Dan Start v.36 14 platser		19:00 Buren 75 min Amel 14 platser				
19:30							19:30						
20:00							20:00						
UTETRÄNING							20:30						
Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag	21:00						
	18:30 Löpning 75 min Kvalitétspass Pernilla				10:00 Löpning Distans Terräng Erika		21:30						
18:30							22:00						