# UTETRÄNING T.O.M. VECKA 26, (undantag specialschema Valborg, Kristi himmelsfärd & midsommar)

Schemat är levande och kan ändras dagligen, aktuellt schema hittar du alltid på friskissvettis.se/tyreso

| MÅNDAG 06.30-21.30 | TISDAG 06.30-21.30 | ONSDAG 06.30-21.30 | TORSDAG 06.30-21.30 | FREDAG 06.30-19.00 | LÖRDAG 08.30-15.00 | SÖNDAG 13.00-20.00 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 10.00 - 11.00<br>PLAZA SOFT<br>Utegymmet Friskis | 18.00 - 19.00<br>CIRKELFYS<br>Utegymmet Friskis | 11.30 - 12.30<br>PLAZA SOFT<br>Utegymmet Friskis | 17.45 - 18.45<br>HIT<br>Utegymmet Friskis | 17.00 - 18.00<br>UTEGYM GO<br>Utegymmet Friskis | 09.30 - 10.30<br>UTEGYM GO<br>Utegymmet Friskis | 13.15 - 14.30<br>HIT 75<br>Utegymmet Friskis |
| 17.00 - 18.00<br>PLAZA CROSS<br>Utegymmet Friskis | 18.00 - 19.00<br>UTE CROSS<br>Löp och styrka<br>Fornuddsparken | 13.00 - 14.00<br>TRÄNA MED BEBIS<br>Utegymmet Friskis | 18.00 - 19.00<br>STAVTRÄNING<br>Teknik och intervaller<br>Samling Friskis | | 10.45 - 11.45<br>PLAZA CROSS<br>Utegymmet Friskis | 17.15 - 18.15<br>PARKTRÄNING<br>Älta IP |
| 18.00 - 19.00<br>UTE CROSS<br>Löp och styrka<br>Alby | | 17.45 - 18.45<br>CIRKELFYS<br>Utegymmet Friskis | | | | |
| | | 18.30 - 19.45<br>LÖPNING KVALITÉ<br>Teknik och intervaller<br>Samling Friskis | | | | |

**INFORMATION**

Kolla alltid i webb-schemat för aktuellt pass!

Alla pass pågår i 60 min om inte annat anges. Flera pass kan bokas i förväg. Övriga pass gäller drop in.

Schemat är levande! I mitten säsongen har vi extra mycket pass på schemat då efterfrågan är som högst. I början och slutet av säsongen glesas det av eftersom färre tränar hos oss och passen inte fylls.

FRISKIS&SVETTIS TYRESÖ
Bollmora gårdsväg 8 · 08-742 34 50
info@tyreso.friskissvettis.se · friskissvettis.se/tyreso