

Schema höst 2019 vecka 34 - 50

	MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
Morgon-pass	Spin distans 55, Lisa J 8.30	Cirkelegym, Ingvar 8.30 Jympa bas, Carina/Mia 9.00 Start vecka 37	Spin play 45, virtuell ledare Indoor W distans 55, Marika 8.30 Cirkelegym senior, Vicktoria 9.30	Cirkelegym, Ingvar 8.30	Core, Denise 6.40 Indoor W distans 55, Annelie 6.40 Spin distans 55 puls, Ingvar 8.30 Jympa bas, Carina/Mia 9.00 Start vecka 37	Jympa medel, varierande 8.45 Yoga, Ann-Marie 9.00 Spin distans 75 puls, Anders/Kenneth 9.00 Indoor W, varierande 9.00 Start vecka 36 Familjejympa, Annika/Amelie 10.00 Cirkelegym, Jenny H 10.00 Dans/Step explode, Lisa V/ Jeanette 14.30 v 36 - v 47	Spin distans 55, varierande 11.00 Start vecka 40 Core, Lotta O 15.30 Cirkelegym, Linda D-G 16.00 TRX, Susanne 16.30 Indoor W distans 55, Linda 17.00 Spin distans 55, Tonny 17.30 Jympa medel, Jonna 17.45 Yoga tema, Kristina S 18.00
Dag-pass	Cirkelegym senior, Christina 10.00 Cirkelegym senior, Christina 11.15	Jympa bas, Carina/Mia 10.00	Cirkelegym senior, Vicktoria 10.45	Cirkelegym senior, Vicktoria 10.00 Cirkelegym senior, Vicktoria 11.15	Jympa bas, Carina/Mia 10.00	<p>Viktig info!</p> <ul style="list-style-type: none"> - Avboka senast 2 timmar innan passtart. - Avgift 40 kr för ej avbokad plats. - 10 min innan passtart släpps bokade platser. <p><i>För att få ut mest av passet uppmanar vi dej att komma 10 min innan passtart för genomgång av upplägget.</i></p> <p>Detta gäller Cirkelegym, Cirkelfys, Indoor W samt pulspassen.</p>	
16.00	Cirkelegym, Ingvar 16.30 Spin soft 45, Tova 16.45	Spin 55 (spurt/puls) Anna/Emilie 16.45			Skivstång flex soft 90, Kristina 16.30 Start vecka 40 Indoor W distans 55 puls, Ulrika 16.30 Spin distans 55, varierande 16.30 Start vecka 40		
17.00	Indoor W soft 45, Linda A 17.00 Jympa bas, Ida-Lotta 17.15 Cirkelegym HIT, Nicole 17.45 Spin intervall 55 puls, Sara 17.45 Skivstång, Eva 17.45	Cirkelegym, Anki 17.00 Indoor W spurt 55, Jenny R 17.00 Power Hour, Pling 17.45	Flex, Carina G 17.00 Cirkelegym, Jenny H 17.00 Bas puls, Kristina 17.30 Cirkelfys, Anders K 17.30 Indoor W distans 55 puls, Maria 17.30 Spin intervall 75 puls, Martin 17.45	Indoor W spurt 55, Marina 17.00 Cirkelegym, Tonny 17.30 Dans, Linn 17.30 Spin intervall 55 puls, Anders 17.45	Cirkelegym HIT, Ingvar 17.00 Jympa medel, Urban 17.00		
18.00	Yoga energy 75, Anita 18.00 Jympa medel, Mathilda 18.30 Step explode, Jeanette 18.45	Spin distans 55, Johan 18.00 Löpträning ute, Lars 18.00 Core bosu, Lotta O 18.00 Skivstång, Ulrika 18.00 Cirkelegym, Niklas 18.30 Jympa medel, Mia O 18.45	Box 75, Susanne 18.30 Cirkelegym HIT, Annelie 18.30 Yoga, Harri 18.30 Skivstång, Johan 18.30	Jympa medel, Lova 18.30			
19.00	Cirkelegym, Michaela 19.00 Indoor W intervall 55, Fanny 19.00 Spin intervall 55, Nicklas 19.15 Flex, Julia 19.30		Spin 55, Lotta/Mats 19.15 Start vecka 40	Spin 55 spurt, Molly 19.00 Indoor W intervall 55 puls, Elin 19.00			

Följ oss på...



friskis

Birger Svenssonsväg 16 E
432 40 Varberg
0340-676262
info@varberg.friskisvettis.se
www.varberg.friskisvettis.se

Öppet

Må	06,30 - 21,00
Ti	08,00 - 21,00
On	06,30 - 21,00
To	08,00 - 21,00
Fr	06,30 - 19,30
Lö	08,30 - 17,00
Sö	10,00 - 20,30

Samtliga jympapass (bas- och medel) är tillåtna för barn 7 - 12 år i målsmans sällskap!