




Schema vår 2020 vecka 2-22

	MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
Morgon-pass	Spin distans 55, Lisa J 8.30 Cirkelgym senior, Lars 8.30	Cirkelgym, Ingvar 8.30 Jympa bas, Mia/varierande 9.00	Spin play 45, virtuell ledare 6.45 Indoor W distans 55, Marika 8.30 Cirkelgym senior, Viktoria 9.30	Cirkelgym, Ingvar 8.30	Core, Denise 6.40 Indoor W distans 55, Annelie 6.40 Spin distans 55 puls, Ingvar 8.30 Jympa bas, Mia/varierande 9.00	Jympa medel, varierande 8.45 Yoga, Ann-Marie 9.00 Spin dist 75 puls, Kenneth 9.00 Indoor W, varierande 9.00 t.o.m. v 14 Familiejympa, Annika/Amelie 10.00 t.o.m. v 14 Cirkelgym, Jenny H 10.00	Spin distans 55, varierande 11.00 Core, Lotta O 15.30 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	Cirkelgym senior, Christina 10.00 Cirkelgym senior, Christina 11.15	Jympa bas, Mia/varierande 10.00	Cirkelgym senior, Viktoria 10.45	Cirkelgym senior, Viktoria 10.00 Cirkelgym senior, Viktoria 11.15	Cirkelgym senior, Jenny 9.30 Jympa bas, Mia/varierande 10.00 Cirkelgym senior, Jenny 10.45		
16.00	Cirkelgym, Michaela 16.30 Spin soft 45, Tova 16.45	Spin 55 (spurt/puls) Anna/Emilie 16.45			Skivstång Coreflex 75, Kristina 16.30 t.o.m. v 17 Indoor W distans 55 puls, Ulrika 16.30	<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. - För att få ut mest av passet uppmanar vi dej att komma 10 min innan passtart för genomgång av upplägget. - Detta gäller Cirkelgym, Cirkelfys, Indoor W samt pulspassen. 	
17.00	Indoor W soft 45, Linda A 17.00 Jympa bas, Ida-Lotta 17.15 Cirkelgym HIT, Nicole 17.45 Spin intervall 55 puls, Sara 17.45 Skivstång, Eva 17.45	Step, Michael 17.00 Cirkelgym, Anki 17.00 Indoor W spurt 55, Jenny R 17.00 Power Hour, Pling 17.45	Coreflex, Carina G 17.00 Cirkelgym, Jenny H 17.00 Jympa medel, 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 Modus, Michaela/Nicole 17.15 Start v. 6 Cirkelgym, Tonny 17.30 Dans, Linn 17.30 Coreflex, Julia 17.30 Spin distans 55 puls, Anders 17.45	Spin distans 55, varierande 16.30 Cirkelgym HIT, Ingvar 17.00 Dans explode, Michael 17.00 Start v. 4		
18.00	Yoga energy 75, Anita 18.00 Jympa medel, Mathilda 18.30 Step explode, Jeanette 18.45 Indoor W intervall 55, Fanny 18.45	Löpträning ute, Lars 18.00 Core bosu, Lotta O 18.00 Cirkelgym, Niklas 18.30 Spin distans 55, Nina 18.30 Jympa medel, Mia O 18.45	Cirkelgym HIT, Annelie 18.30 Yoga, Harri 18.30 Skivstång, Johan 18.30	Power Hour, Axel 18.15 Jympa medel, Lova 18.30 Indoor W intervall 55 puls, Elin 18.45 Spin 55 spurt, Molly 19.00			
19.00	Cirkelgym, Varierande 19.00 Spin intervall 55, Nicklas 19.15		Spin 55, Lotta/Mats 19.15				

Som medlem kan du boka ditt pass via hemsidan eller genom mobilappen som du laddar ner via appstore eller playbutiken.

1. Sök efter "Bokningsappen" och ladda ner den till din mobil.
2. Fyll i anläggnings Id 1453
3. Logga in med samma användarnamn (din epostadress) och lösenord (8 siffror: ÅÅÅÅMMDD) som du använt tidigare. Observera att du ska skriva hela användarnamn och lösenord, om du fyller i automatiskt kan det leda till felmeddelande.
4. Nu kan du fortsätta boka din favoritträning!

Följ oss på...  



friskis

Öppet

	Mån	6.30 - 21.00
	Tis	8.00 - 21.00
	Ons	6.30 - 21.00
	Tor	8.00 - 21.00
	Fre	6.30 - 19.30
	Lör	8.30 - 17.00
	Sön	10.00 - 20.30

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

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