

Sommarschema 2019 v 23 – v 33 (3 juni till 18 augusti)

Öppet Tider →	Måndag 6.30-21.00	Tisdag 8.00-21.00	Onsdag 6.30-21.00	Torsdag 8.00-21.00	Fredag 6.30 - 19.30	Lördag 8.30 - 17.00	Söndag 10.00 - 20.30
8.30-12.00	9.00 Jympa medel* 10.00 Cirkelgym Senior 11.15 Cirkelgym Senior	8.30 Cirkelgym 9.30 Jympa bas*	8.30 Indoor W 8.30 Yoga***	8.30 Cirkelgym 9.30 Flex soft 10.00 Cirkelgym Senior	8.30 Spin 55 puls 9.30 Jympa bas*	9.00 Jympa medel* 9.00 Spin 75 9.00 Yoga (t om v 24)	
17.00	17.00 Cirkelgym***	17.00 Flex		17.00 Indoor W	17.00 Cirkelgym***		17.00 Jympa medel*
17.30		17.30 Spin 55 *** 17.30 Cirkelgym ***	17.30 Jympa medel* 17.45 Spin 75***	17.45 Intervall flex 70	Inpassering i gymmet senast 30 minuter innan stängning. Avboka pass senast 2 timmar innan passtart. Avgift 40 kr för ej avbokad plats. 10 min innan passtart släpps bokade platser. Som medlem kan du boka din plats via hemsidan eller 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 anv namn (din epost) och lösenord, persnr (ÅÅÅÅMMDD) som du använt tidigare. 4. Nu kan du fortsätta boka din favoritträning. 5. 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.		17.30 Spin 55 *** 17.45 Yoga 75 tema (t om v 24)
18.00	18.00 Jympa medel** 18.00 Yoga (t om v 25)	18.00 Power Hour	18.00 Cirkelgym*** 18.30 Cirkelfys				
18.30							
19.00	19.00 Indoor W*** 19.15 Spin 55 ***	19.00 Jympa medel*		19.00 Jympa medel* 19.00 Spin 55***			

* = Barntillåtet pass (7-12 år) endast i målsmans sällskap

** = Jympa medel kl 18 utgår de veckor vi har Fästningsjympa 18.30 v 27-32

***= Varierande intensitet eller ledare. Info på hemsidan/Appen



Birger Svenssons väg 16E, 432 40 Varberg

Tel: 0340-676262

Mail: info@varberg.friskisvettis.se

Web: www.friskisvettis.se/varberg



#friskisvarberg