

# Schema sommar 2020 vecka 23-35

	MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
Morgon-pass	Spin distans 55, Lisa J 8.30	Spin play 45, virtuell ledare 8.30 Jympa bas, Varierande 9.00	Spin play 45, virtuell ledare 6.45 Indoor W, Varierande 8.30	Spin play 45, virtuell ledare 8.30	Spin distans 55 puls, Ingvar 8.30 Jympa bas, Varierande 9.00	Jympa, Varierande 9.00 Yoga, Varierande 9.00 Spin dist 75 puls, Ingvar 9.00	Spin spurt/puls 55, Emelie 17.30 Jympa, Varierande 17.00
Dag-pass		Cirkelfys Senior Ute, Varierande 10.00		Cirkelfys Senior Ute, Varierande 10.00			
16.00					Cirkelfys Ute, Jenny H 16.30		
17.00	Spin play 45, Virtuell ledare 17.00 Skivstång, Eva 17.45	Spin 55 (spurt/puls) Anna/Emilie 17.30 Power Hour, Pling/Axel 17.45	Coreflex, Carina/Julia 17.00 Cirkelfys Ute, Jenny H 17.00 Spin play 45, Virtuell ledare 17.00 Jympa, Varierande 17.30	Indoor W, Varierande 17.00 Spin distans 55 puls, Molly/Nina 17.45	<p><b>Viktig info!</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Avboka senast 2 timmar innan passtart.</li> <li>- Avgift 40 kr för ej avbokad plats.</li> <li>- 10 min innan passtart släpps bokade platser.</li> </ul> <p><i>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 walking samt pulspassen.</i></p> <p><u>Så här bokar du pass hos oss:</u> Som medlem kan du boka ditt pass via hemsidan eller genom mobilappen som du laddar ner via appstore eller playbutiken.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Sök efter "Bokningsappen" och ladda ner den till din mobil.</li> <li>2. Fyll i anläggnings Id 1453</li> <li>3. Logga in med samma användarnamn (din epostadress) och lösenord (8 siffror: AAAAMDD) som du använt tidigare. Observera att du ska skriva hela användarnamn och lösenord, om du fyller i automatiskt kan det leda till felmeddelande.</li> <li>4. Nu kan du fortsätta boka din favoritträning!</li> </ol>		
18.00	Cirkelfys Ute, Niclas H 18.00 (tom v 26) Indoor W, Varierande 18.45 Jympa, Varierande 18.00	Löpträning ute, Lars 18.00 (v 27-30)	Yoga, Varierande 18.00 Skivstång, Johan 18.30	Jympa, Varierande 18.30			
19.00	Spin intervall 55, Nicklas 19.15	<p><b>Samtliga jympapass (bas- och medel) är tillåtna för barn 7 - 12 år i målsmans sällskap!</b></p> 		Spin 55, Mats/Nina 18.45			

Följ oss på...



## friskis

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

Öppet

Mån 6.00 - 21.00  
Tis 6.00 - 21.00  
Ons 6.00 - 21.00  
Tor 6.00 - 21.00  
Fre 6.00 - 19.30  
Lör 8.00 - 17.00  
Sön 9.00 - 21.00