

# Vetlanda F&S Hösten 2019 v.35 - 49

## SCHEMA&ÖPPETTIDER

MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
--------	--------	--------	---------	--------	--------	--------

**Öppettider lokal:** (medlemsservice öppnar 9.00 mån-fre, lunchstängt 13-14. För övrigt samma öppettider som lokalen)

05.45-21.00	05.45-21.00	05.45-21.00	05.45-21.00	05.45-18.30	09.00-12.00	15.30-19.30
-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------

**Öppettider med personlig inpasseringsblipp:** (andra öppettider för dig under 16 år)

Hela dygnet	Hela dygnet	Hela dygnet	Hela dygnet	00.00-21.00	04.00-21.00	04.00-24.00
Förälder+baby gymmet* 08.00-11.00		Förälder+baby gymmet* 08.00-11.00		Förälder+baby gymmet* 08.00-11.00		

\*Barn under 1 år är välkomna i gymmet. (Det går alltid bra att ta med barn, oavsett ålder, och träna i vår stora sal när pass inte pågår.)

MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG
12.10 Cirkelgym/Skivstång40 - Ulf/Marina/Linda St	8.00 Cirkelgym soft - Ulf	7.30 Flex soft45 - Anna-Marie	08.00 Cirkelgym soft - Ulf
17.00 Spin intervall - Sara	9.00 Cirkelgym soft - Ulf	12.10 Modus40 - Linda St	09.00 Cirkelgym soft - Ulf
17.30 Jympa bas - Marianne	10.30 Seniorsklubben - Stol/Styrka	16.30 Core soft40 - Madde	10.30 Seniorsklubben - Cirkel i sal
18.30 HIT35 - Benny	15.15 Cirkelfys soft - Anna S	17.15 Yoga - Pia	16.30 Skivstång45 - Linda St
18.15 Spin soft45 - Marie	16.30 Jympa bas - Anna S	17.30 IMT - Madde	17.15 Spin distans - Emma
18.30 Core - Madde	17.30 Jympa puls medel - Anna L	18.00 Spin spurt - Maria	17.15 IntervallFlex - Sofia
19.30 Cirkelfys - varierande	17.45 Spin intervall - Carro (ojämna veckor)	18.15 Cirkelfys - Jocke	17.30 Löpning - Mikael
	18.30 Modus45 - Lena	18.30 Small group Tonår 75 - Therese	18.15 Jympa bas - Anette
	19.00 Spin distans - Patrik	19.00 Jympa medel - Åsa (i Nye)	19.00 Cirkelgym - Marina
	19.15 Box - Lena	19.15 Skivstång soft45 - Sandra	19.15 Jympa Dans - Malin/Linda Sj

FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
06.45 Spin45 - Sara	9.30 Bas/soft-pass - varierande	16.00 Familjefys - Emmelie
12.10 Cirkelfys40 - Hanna	10.30 Lördagsmixen - varierande	17.00 Spin intervall - Johanna
16.00 Cirkelfys - Hanna		17.00 Jympa medel - Sofia
17.00 Modus50 - Sara/Linda		18.00 SkivstångIntervall 75 - Nicklas

Med reservation för ändringar. Senast ändrad 2019-10-16

Friskis&Svettis Vetlanda, Bangårdsgatan 94, Tel: 0383-705570

