



Julschema 2018/19

Friskis Vetlanda

VECKA 50	Musikhjälpen-vecka
Måndag 10/12	17.00 Core - Madde 18.00 Spin spurt - Maria 19.00 Cirkelfys för Musikhjälpen
Tisdag 11/12	08.00 Cirkelgym soft - Ulf 09.00 Cirkelgym soft - Ulf 17.00 TRX - Lena 18.00 Jympa Medel - Anna L 19.00 Cirkelgym - Marina
Onsdag 12/12	18.00 Cirkelfys - Benny 18.15 Jympa bas - Marianne
Torsdag 13/12	08.00 Cirkelgym soft - Ulf 09.00 Cirkelgym soft - Ulf 12.10 Cirkelgym 40 - Ulf 17.00 Flex soft - Anna-Marie 17.00 Skivstång för Musikhjälpen 18.00 Spin för Musikhjälpen - Carro
Fredag 14/12	6.45 Spin45 - Sara 17.00 Jympa mix för Musikhjälpen
Lördag 15/12	
Söndag 16/12	17.00 Spin för Musikhjälpen - Carro
VECKA 51	
Måndag 17/12	17.00 Jympa bas - Anna S 18.00 Dans flow - Linda Sj 18.30 Cirkelfys - Petra
Tisdag 18/12	08.00 Cirkelgym soft - Ulf 09.00 Cirkelgym soft - Ulf 17.30 Skivstång - Linda 18.30 Spin intervall - Sara 19.00 Cirkelgym - Marina
Onsdag 19/12	17.30 Soft-Kombipass 75 (Core soft + Spin soft) 17.30 Core soft 30 19.00 Jympa medel - Helena
Torsdag 20/12	08.00 Cirkelgym soft - Ulf 09.00 Cirkelgym soft - Ulf 17.30 Spin distans - Emma 18.30 IntervallFlex - Sofia
Fredag 21/12	17.00 Jympa mix
Lördag 22/12	10.00 Core - Stina
Söndag 23/12	16.00 Cirkelfys - Hanna

VECKA 52	
Julafton 24/12 Stängt, förutom inför passet	09.00 JulSpin - Carro & Sara
Juldagen 25/12 Stängt	
Annandagen 26/12	10.00 Skivstång - Linda 11.00 SpinRock - Patrik
Torsdag 27/12	08.00 Cirkelgym soft - Ulf 09.00 Cirkelgym soft - Ulf 17.00 Core - Madde 18.00 SpinFlex 75 - Patrik o Sofia
Fredag 28/12	17.00 Jympa medel - Åsa
Lördag 29/12	10.00 Cirkelfys soft - Anna S 11.00 Jympa Intensiv - Stina
Söndag 30/12	18.00 Core soft 40 - Madde
VECKA 1	
Nyårsafton 31/12 Stängt	
Nyårsdagen 1/1	17.00 NyårsJympa - Helena
Onsdag 2/1	18.00 Cirkelfys soft - Jocke 19.15 HIT - Benny
Torsdag 3/1	08.00 Cirkelgym soft - Ulf 09.00 Cirkelgym soft - Ulf 17.00 Jympa bas - Anette 18.00 Spin distans - Marie
Fredag 4/1	16.00 Cirkelfys - Hanna
Lördag 5/1	10.00 Yoga Energy 75 - Pia
Söndag 6/1	10.00 Familjefys - Emmelie 18.00 SkivstångIntervall 75 - Nicklas

Följande dagar är anläggningen obemannad eller har ändrade öppettider:

Julafton Stängt
Juldagen Stängt
Annandag Jul Öppet 09.00 – 12.00
Nyårsafton Stängt
Nyårsdagen Öppet 15.00-19.30

Övriga dagar är anläggningen bemannad som vanligt. Du med **personlig inpasseringsblipp** kan träna även under obemannade tider enligt avtal.

GOD JUL & GOTT NYTT ÅR ÖNSKAR FRISKIS & SVETTIS!