



Julschema 2019/20

Friskis Vetlanda

VECKA 50	Musikhjälpenveckan (bidra med 20 kr/Musikhjälpenpass)
Måndag 9/12	17.00 Core - Madde 18.00 Spin distans - Patrik 18.00 Jympa bas - Marianne
Tisdag 10/12	08.00 Cirkelgym soft - Ulf 09.00 Cirkelgym soft - Ulf 17.30 Jympa medel puls - Anna L 18.00 Kombipass för Musikhjälpen CirkelgymSpin75 soft - Marina & Marie 18.30 Modus - Lena
Onsdag 11/12	16.30 Flex soft45- Anna-Marie 17.15 Jympa medel - Åsa 18.30 Cirkelfys special för Musikhjälpen - Hanna
Torsdag 12/12	08.00 Cirkelgym soft - Ulf 09.00 Cirkelgym soft - Ulf 17.00 SkivstångSpin90 för Musikhjälpen - Emma 18.00 Jympa bas - Anette
Fredag 13/12	6.45 Spin45 - Sara 12.10 Modus40 - Linda 16.30 Cirkelfys - Jocke
Lördag 14/12	10.00 Spin special för Musikhjälpen- Carro
Söndag 15/12	17.00 Skivstång special för Musikhjälpen - Nicklas & Linda
VECKA 51	
Måndag 16/12	17.00 Modus - Linda 18.00 Spin soft - Marie 18.30 HIT - Benny
Tisdag 17/12	08.00 Cirkelgym soft - Ulf 09.00 Cirkelgym soft - Ulf 16.00 Cirkelfys soft - Anna S 17.30 Jympa medel puls - Anna L 18.30 Box - Lena 18.30 Spin distans - Patrik
Onsdag 18/12	12.10 Modus40 - Linda 17.00 Yoga - Pia 17.30 Spin spurt - Maria S 18.30 Skivstång soft - Sandra
Torsdag 19/12	08.00 Cirkelgym soft - Ulf 09.00 Cirkelgym soft - Ulf 17.00 Core soft - Madde 18.00 Jympa medel - Sofia 18.30 Spin intervall - Johanna
Fredag 20/12	06.45 Spin45 - Sara 16.30 Cirkelfys - Hanna
Lördag 21/12	
Söndag 22/12	17.00 IntervallFlex - Sofia

VECKA 52	
Måndag 23/12	12.10 Modus40 - Linda 16.00 Jympa medel - Helena
Julafton 24/12	09.00 Spin - Carro & Sara 09.00 Jympa medel - Anna L, Emma, Linda, Sofia
Juldagen 25/12	Stängt
Annandag Jul 26/12	10.00 Jympa bas/medel - Elin 11.00 Zpin Zpezial - Patrik
Fredag 27/12	16.30 Cirkelfys - Elin
Lördag 28/12	
Söndag 29/12	17.00 Cirkelfys/Spin intervall 90 - Hanna&Sara
VECKA 1	
Måndag 30/12	16.00 Modus - Linda 17.00 Jympa bas - Anette
Nyårsafton 31/12	10.00 Yoga - Pia
Nyårsdagen 1/1	Stängt
Torsdag 2/1	08.00 Cirkelgym soft - Ulf 09.00 Cirkelgym soft - Ulf 17.00 Skivstång45 - Linda 18.00 Jympa Dans - Malin & Linda
Fredag 3/1	16.30 Cirkelfys - Jocke
Lördag 4/1	
Söndag 5/1	16.00 Familjefys - Emmelie 18.00 SkivstångIntervall75 - Nicklas

Följande dagar är anläggningen obemannad eller har ändrade öppettider:

23/12 05.45-18.00
Julafton 8.30-10.00
Juldagen Stängt
Annandag Jul 09.00 - 12.00
30/12 05.45-18.00
Nyårsafton 09.00-12.00
Nyårsdagen Stängt

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!