Vetlanda F&S Hösttermin 2020 v.35–50
GRUPPTRÄNINGSCHEMA

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

MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG
12.10 Lunchfys40 Marina/Hanna/Linda	8.00 Cirkelgym soft - Ulf	06.00 Morgonfys45 - Amanda	08.00 Cirkelgym soft - Ulf
16.30 Spin soft45 - Sara	10.00 Utefys föräldraledig - Malin	7.30 Coreflex soft45 - Anna-Marie från v.36	10.30 Stavgång - Eva H
17.00 Core - Madde	14.00 Utefys soft - Anna S	16.15 Coreflex - Madde	16.30 Skivstång50 - Emma
17.30 Spin intervall - Sara	16.30 Yoga - Pia	17.15 Cirkelfys - Johan	17.30 Spin distans - Emma
18.00 Jympa bas - Marianne	17.00 Utefys backe (Tjustkulle) - Madde & Bettan v.35-40	17.45 Workshop Gym45 - Therese	17.30 Jympa bas - Anette
18.15 Cross - Benny	17.30 Jympa medel puls - Anna L	18.30 Spin intervall - Johanna	18.15 Cirkelgym v.41 - Marina (17.15 Utegym v.35-40)
18.45 Spin distans - Patrik	17.30 Spin intervall/spurt Carro/Maria	18.30 Modus40 - Helena	18.30 IntervallFlex – Sofia
19.00 Cirkelfys - Jocke	18.30 SkivstångIntervall75 - Linda	19.15 TRX/Box - Lena	18.30 Löpning +Fys - Mikael
		+ Small group tonår (gymkurs för 13-14-åringar) på onsdagar samt Jympa medel i Nye på onsdagar kl. 19.00	

FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
06.45 Spin45 - Sara	9.30 Bas/soft-pass - varierande ojämna veckor	16.00 Jympa medel - Sofia
12.10 Lunchfys40 Linda/Hanna	10.30 Lördagsmixen - varierande	17.00 Spin distans - Benny från v.43
16.00 Dans explode/Modus - Anna L/Malin/Sara		17.00 Workshop Gym - Madde v.41-48
16.00 Workshop Gym - Rodster		17.00 Juniorfys/Familjefys v.41-48 Carro/Marie L
17.00 Cirkelfys - Hanna		18.00 Cirkelfys/Skivstång - varierande

Med reservation för ändringar.