

SOMMARSCHEMA 2019



Tisdagar kl. 18, vecka 25–34, har vi gratis uteträning* för alla nedanför Forngården i Vetlanda.

v. 25 Jympa medel - Anna L

v. 26 Modus - Linda St

v. 27 Cirkelfys - Jocke

v. 28 Jympa celebrate - Linda St

v. 29 IntervallFlex - Sofia

v. 30 Cross - Benny

v. 31 Modus - Linda St

v. 32 Modus - Sara

v. 33 Jympa medel - Helena

v. 34 Jympa medel - Åsa

*Vid dåligt väder börjar passet kl. 18.30 i våra lokaler på Bangårdsgatan 9a

Lokalen öppen	v.23 Ordinarie öppettider	v.24 Ordinarie öppettider	v.25 Mån-ons: 05:45 -20:00, tors: 05:45-17.00, fre-sön: stängt	v.26 Mån- tors: 05:45 - 13:00, 16:00 -19:00, fre: 05:45 - 13:00, 16:00 - 18:00, lör-sön: stängt
Måndag	17.00 Yoga - Pia 18.00 Cirkelfys - Hanna 18.00 Spin soft - Sara 19.00 Spin intervall - Sara	17.00 Yoga - Pia 18.00 Cirkelfys - Benny 18.00 Spin soft - Sara W 19.00 Spin intervall - Carro	17.00 Core soft- Madde 18.00 Cirkelfys - Jocke 19.00 Spin distans - Marie	17.30 Jympa medel - Anna L
Tisdag	17.15 Skivstång - Linda St 18.15 Jympa medel - Anna	08.00 Cirkelgym soft - Ulf 17.15 Skivstång - Emma 18.15 Jympa medel - Anna L	08.00 Cirkelgym soft - Ulf 17.15 Skivstång - Nicklas 18.00 Ute! Jympa medel - Anna L 18.15 Box - Lena	18.00 Ute! Modus - Linda St
Onsdag	17.00 Spin spurt - Maria 17.00 Plogga - Linda St 18.00 Modus - Lena	17.00 Spin distans - Patrik 17.00 Plogga - Linda St 18.00 Modus - Lena	17.00 Spin distans - Emma 17.00 Jympa Love the Way you move – Malin/Anna/Linda 18.00 Modus - Linda St	18.00 Spin spurt - Maria
Torsdag	Nationaldagen 6 juni 11.00 IntervallFlex- Sofia	08.00 Cirkelgym soft - Ulf 17.30 Jympa bas - Marianne 19.00 Cirkelgym - Marina	08.00 Cirkelgym soft - Ulf	17.30 Core - Madde
Fredag	16.30 Cirkelfys - Mikael	16.30 Cirkelfys - Hanna	Midsommarafton	

	v.27 Samma som v. 26	v.32 Samma som v. 26	v.33 Ordinarie öppettider	v.34 Ordinarie öppettider
Måndag		18.00 Cirkelfys - Jocke 19.00 Spin intervall - Sara W	18.00 Cirkelfys - Benny 19.00 Spin intervall - Carro	08.00/09.00 Cirkelgym s Ulf 18.00 Cirkelfys - Hanna 18.00 Spin soft - Marie 19.00 Spin distans - Marie
Tisdag	18.00 Ute! Cirkelfys - Jocke (v.25-31 parkträning vid Forngården enligt schema ovan)	18.00 Ute! Modus - Sara	17.00 Skivstång - Linda St 18.00 Ute! Jympa medel - Helena	17.00 Skivstång - Sandra 18.00 Ute! Jympa medel - Åsa
Onsdag	18.00 Spin spurt - Maria	17.00 Spin distans - Patrik 17.00 Cirkelfys soft - Anna S 18.00 Skivstång - Nicklas	17.00 Spin spurt - Maria 18.00 Modus - Lena	17.00 Spin distans - Emma 17.00 Cirkelfys soft - Anna S 18.00 Modus - Lena
Torsdag		17.30 Jympa bas - Anette 18.30 Modus - Lena	17.30 Jympa bas - Marianne 18.30 Core - Madde	08.00/09.00 Cirkelgym s Ulf 17.30 Jympa bas - Anette 18.30 Core - Madde 19.00 Cirkelgym - Marina
Fredag		16.30 Cirkelfys - Benny	16.30 Cirkelfys - Jocke	12.10 Modus 45 – Linda St Cityloppet
Söndag			18.00 SkivstångIntervall - Nicklas	17.00 Jympa medel - Sofia 18.00 SkivstångIntervall - Nicklas