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)						
05.45-20.00	05.45-20.00	05.45-20.00	05.45-20.00	05.45-18.30	09.00-12.00	15.00-19.30
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
8.00 Cirkelgym soft - Ulf	10.30 Seniorklubben - Stol/Styrka	7.30 Flex soft45 - Anna-Marie	08.00 Cirkelgym soft - Ulf
9.00 Cirkelgym soft - Ulf	15.15 Cirkelfys soft - Anna S	12.10 Modus35 - Linda St (start vecka 37)	09.00 Cirkelgym soft - Ulf
12.10 Cirkelgym/Skivstång40 – Ulf/Marina/Linda St	16.30 Jympa bas - Anna S	16.30 Core soft40 - Madde	10.30 Seniorklubben - Cirkel i sal
16.30 Familjefys – Emmelie (start vecka 40)	17.30 Jympa medel - Anna L	17.15 Yoga - Pia	16.30 Skivstång45 - Linda St
17.00 Spin intervall - Sara	17.45 Spin intervall - Carro (ojämna veckor)	17.30 IMT - Madde	17.15 Spin distans - Emma
17.30 Jympa bas - Marianne	18.30 Modus45 - Lena	18.15 Cirkelfys - Jocke	17.15 IntervallFlex - Sofia
18.30 HIT35 - Benny	19.00 Spin distans - Patrik	18.30 Small group Tonår 75 - Therese	17.30 Löpning - Mikael
18.15 Spin soft45 - Marie	19.15 Box - Lena	18.30 Spin spurt - Maria	18.15 Jympa bas - Anette
18.30 Core - Madde		19.00 Jympa medel - Åsa (i Nye)	18.30 Spin intervall - Johanna
19.30 Cirkelfys - varierande		19.15 Skivstång soft45 - Sandra	19.00 Cirkelgym - Marina
			19.15 Jympa Dans - Malin/Linda Sj (start vecka 40)

FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
06.45 Spin45 - Sara	9.30 Bas/soft-pass - varierande	17.00 Spinning – rullande
12.10 Cirkelfys40 - Hanna	10.30 Lördagsmixen - varierande	17.00 Jympa medel – Sofia
16.00 Cirkelfys - Hanna		18.00 SkivstångIntervall 75 - Nicklas
17.00 Modus45 - Sara/Linda		

Med reservation för ändringar.

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