

SOMMARSHEMA 2020

FRISKIS VETLANDA



Tisdagar kl. 18.00 v. 26-31 har vi uteträning nedanför Forngården i Vetlanda. Vid regn startar vi 18.30 på Friskis i Resecentrum.

V.26 Modus Linda

V.27 Jympa Åsa

V.28 Dans explode Anna

V.29 IntervallFlex Sofia

V. 30 Cirkelfys Jocke&Johan

V. 31 Jympa Anette

VECKA 28-31 TRÄNAR DU MED GRUPPTRÄNINGSKORT GRATIS I VÅRT GYM OCH I VÅRA SALAR UNDER BEMANNADE TIDER

Lokalen öppen	v.23 Ordinarie öppettider	v.24 Ordinarie öppettider	v.25 Ordinarie öppettider tom torsdag. Fre-sön stängt.	v.26 Mån-Tors 9-12 & 15-19 Fre 9-12 & 15-18 Lör-sön Stängt	v.27 Mån-Tors 9-12 & 15-19 Fre 9-12 & 15-18 Lör-sön Stängt	v.32 Mån-Tors 9-12 & 15-19 Fre 9-12 & 15-18 Lör-sön Stängt	v.33 Ordinarie öppettider	v.34 Ordinarie öppettider
Mån	17.00 Dans expl Anna 17.00 Spin dist Emma 18.15 Cross Benny 18.30 Cirkelfys Jocke	17.00 Dans expl Anna 17.00 Spin dist Emma 18.15 Cross Benny 18.30 Cirkelfys Jocke	17.00 Dans expl Anna 17.30 Spin spurt Maria 18.15 Cross Benny 18.30 Cirkelfys Jocke	17.00 Dans expl Anna 17.30 Spin Intervall Carro 18.30 Cirkelfys Jocke	17.00 Dans expl Anna 17.30 Spin spurt Maria 18.15 Cross Benny	18.15 Cirkelfys Jocke	17.00 Core Madde 17.30 Spin soft Sara 18.15 Cross Benny 18.30 Cirkelfys Jocke	17.00 Core Madde 17.30 Spin intervall Carro 18.15 Cross Benny 18.30 Cirkelfys Jocke
Tis	14.00 Cirkelfys soft Ute (Forngården) Anna S 17.00 Utefys backe (Tjustkulle) Madde&B 18.00 Modus Lena 18.30 Spin soft Marie	14.00 Cirkelfys soft Ute (Forngården) Anna S 17.00 Utefys backe (Tjustkulle) Madde&B 18.00 Jympa medel Åsa 18.30 Spin soft Marie	17.00 Utefys backe (Tjustkulle) Madde&B 18.00 Modus Lena 18.30 Spin soft Marie	18.00 Modus Ute (Forngården) Linda	18.00 Jympa medel Ute (Forngården) Åsa	17.00 Utefys backe (Tjustkulle) Therese 18.00 Jympa medel Åsa	17.00 Utefys backe (Tjustkulle) M&B 17.00 Yoga Pia 18.00 Jympa medel Sofia 19.00 Workshop Kettlebells Therese	17.00 Utefys backe (Tjustkulle) M&B 17.00 Yoga Pia 18.00 Jympa medel Åsa 19.00 Workshop TRX Lena
Ons	17.00 Core Madde 18.00 Spin intervall Sara 18.15 Modus Ute (Iscar) Helena	17.00 Core Madde 18.00 Spin intervall Johanna 18.15 Utefys (Iscar) Marina	17.00 Core Madde 18.00 Spin intervall Sara 18.15 Modus Ute (Iscar) Helena	18.00 Spin intervall Johanna 18.15 Utefys (Iscar) Marina	18.00 Spin intervall Sara 18.15 Modus Ute (Iscar) Helena	17.30 IntervallFlx Sofia 18.15 Utefys (Iscar) Marina	17.30 Cirkelfys Johan 18.00 Spin intervall Johanna 18.15 Modus Ute (Iscar) Helena	17.30 Cirkelfys Johan 18.00 Spin intervall Sara 18.15 Utefys (Iscar) Marina
Tors	17.00 Skivstång45 Linda 18.00 Jympa bas Anette 18.00 Cirkelfys Ute (Forngården) Jocke & Johan 18.15 Löpning Mikael	17.00 Skivstång Sandra 18.00 Jympa bas Marianne 18.00 Cirkelfys Ute (Forngården) Jocke & Johan 18.15 Löpning Mikael	17.00 Cirkelfys Ute (Forngården) Jocke & Johan 18.00 Jympa bas Anette 18.15 Löpning Mikael	17.00 Skivstång45 Emma 18.00 Jympa bas Marianne 18.15 Löpning Mikael	17.00 Skivstång45 Emma 18.00 Jympa bas Anette 18.15 Löpning Mikael	17.00 Skivstång45 Linda 18.00 Jympa bas Anette 18.15 Löpning Mikael	17.00 Skivstång45 Linda 18.00 Jympa bas Marianne 18.15 Löpning Mikael	16.30 Skivstång50 Emma 17.30 Spin distans Emma 18.00 Jympa bas Anette 18.15 Löpning Mikael
Fre	06.45 Spin45 Sara 16.30 Cirkelfys Hanna	06.45 Spin45 Sara 16.30 Cirkelfys Hanna	Midsommarafton	06.45 Spin45 Sara 16.30 Cirkelfys Hanna		12.10 Modus Ute Linda 16.30 Cirkelfys Hanna	12.10 Modus Ute Linda 16.30 Cirkelfys Hanna	06.45 Spin45 Sara Cityloppet
Sön	17.00 Jympa medel Ute (Forngården) Sofia 18.00 Skivstång/intervall Nicklas	17.00 Jympa medel Ute (Forngården) Sofia 18.00 Skivstång/intervall Nicklas		17.00 Cirkelfys Ute (Forngården) Jocke	17.00 Cirkelfys Ute (Forngården) Jocke		17.00 Skivstång Sandra	17.00 Skivstång Sandra