



friskis YSTAD

SCHEMA HÖSTEN 2019

26 augusti - 15 december

STORA & LILLA HALLEN				B = Bokningsbara pass	
Måndag	10:00	Jympa bas	Cecilia	SH	
	17:00	Jympa medel *	Lotta HP	SH	
	17:00	Indoor walking distans	Chatrine	LH	B
	18:00	Power hour	Malin	SH	B
	18:15	Core	Therese	LH	B
Tisdag	08:30	Indoor walking soft	Bente	LH	B
	09:30	Dans soft <small>start. v. 39</small>	Cecilia & Chatrine	SH	
	10:00	Jympa soft special <small>med stol som träningsredskap</small>	Edyta	LH	B
	10:30	Mammaträning <small>start. v. 39 NYHET!</small>	Jessica Gästledare	SH	
	17:00	Familjefys 6-12 år	Annelie	SH	
	18:00	Indoor walking intervall	Cecilia	LH	B
	18:00	SkivstångSpin <small>Kombipass 2 x 45 min</small>	Tina	SH	B
	19:00	Cirkelfys	Charlotte	SH	B
	19:15	Step	Kia	LH	B
Onsdag	09:30	Jympa soft	Edyta	SH	
	16:00	Enkeljympa	Carina/Cecilia	SH	
	17:00	Indoor walking soft	Bente	LH	B
	17:00	Skivstång	Kia	SH	B
	18:15	Box 70 min	Stefan	LH	B
	18:15	Jympa bas*	Cecilia/Varierande	SH	
	19:15	Power hour <small>start v 39-47</small>	Carina	SH	B
Torsdag	09:30	Jympa bas	Chatrine	SH	
	16:45	Core soft	Carina	LH	B
	17:00	Skivstång Intervall 70 min	Josefine	SH	B
	17:45	Dans fusion	Lotta/Lotta	LH	
	18:30	Jympa puls medel	Annelie	SH	
	19:00	Indoor walking distans	Basia/Varierande	LH	B
Fredag	08:30	Jympa station soft 70 min	Cecilia	SH	
	08:30	Indoor walking soft	Bente	LH	B
	16:30	Cirkelfys	Helena	SH	B
	17:00	Indoor walking distans	Therese	LH	B
Lördag	09:15	Power hour	Maria	SH	B
	10:15	Jympa soft *	Edyta	SH	
Söndag	09:30	Modus NYHET!	Christina	SH	
	10:30	Familj 2-6 år	Jeanette	SH	
	10:30	Dans fusion 6-9 år <small>start v 37-44</small>	Lotta HP	LH	
	16:30	Skivstång	Varierande	SH	B
	17:00	Indoor walking spurt	Basia/Elin	LH	B
	18:00	Dans fusion	Rebecca/Lotta HP	SH	
LÖDERUPS SPORHALL					
Måndag	19:00	Jympa bas *	Edyta		

*Barntillåtet pass för barn upp till 12 år i vuxet sällskap.
Upplägget i passet är inte barnanpassat. Gratis.

CIRKELGYM!

Håll utkik efter höstens kommande nyhet som startar senare i höst.

PT - PERSONLIG TRÄNARE

Letar du efter mer motivation eller en ny utmaning med din gymträning? Förutom att du kan få hjälp via våra gyminstruktörer så kan Jessi hjälpa dig med det där lilla extra gällande träningen.

Kontakta vår PT för mer info: ptjessi@outlook.com

Med reservation för ev. ändringar. För passbeskrivning och åldersinriktning för barn & ungdom se vår hemsida.



Facebook
Friskis&Sveltis Ystad



Instagram
friskissveltisystad

Friskis&Sveltis Ystad

Industrigatan 13, 271 39 Ystad
0411-188 44

www.friskissveltis.se/Ystad
info@ystad-friskissveltis.com

Bankgiro 5413-5751

SPIN HALLEN		Bokningsbara pass	
Måndag	08:00	Spin distans	Mats
	17:00	Spin distans	Therése/Gabriella
	18:15	Spin distans	Otto
	19:15	Spin distans	Anders <i>Ny ledare</i> /Mattias
Tisdag	17:30	Spin spurt	Basia
	18:00	SkivstångSpin Kombipass 2 x 45 min	Tina
Onsdag	12:00	Spin distans <i>Ny tid!</i>	Fia
	16:30	Spin intervall	Maria O/Fia
	17:45	Spin distans	Gabriella/Therése
	19:00	Spin distans puls	Rickard
Torsdag	17:00	Spin distans	Jessica/Maria P
	18:00	Spin soft	Maria P/Tina
	19:15	Spin distans puls	Mattias
Fredag	08:30	Spin distans puls	Maria P
	17:00	Spin distans puls	Anders <i>Ny ledare</i>
Lördag	09:15	Spin distans 70 min	Fia
Söndag	10:00	Spin soft/distans	Tina/Varierande
	17:00	Spin intervall puls	Rickard/Jessica

LUGNA HUSET		Bokningsbara pass	
Måndag	18:30	Yoga energy 85 min	Christina
Tisdag	19:00	Yoga flow 75 min	Malin <i>Gästledare</i>
Onsdag	08:30	Yoga	Christina
	18:45	Yoga 75 min. <i>start. v.40</i>	Annika <i>Gästledare</i>
Torsdag	18:15	Yoga soft	Carina <i>Ny ledare</i>

TRÅNA UTE			
Måndag	18:15	Löpning Kvalitet 75 min <i>start. v.36</i>	Anna

GYM 13-14 ÅR			
Onsdag	15:30	Ung i Gymmet	GymGruppen
Söndag	11:00	Ung i Gymmet	GymGruppen

HÖSTENS NYHETER

Modus – passar många Svett och kul med modulträning

Övningarna är raka och direkta. Modus består av två delar: Allmän och specifik träning. Den allmänna träningen består av kondition, styrka och rörlighet. Den specifika träningen består av inriktade, inspirerande och ibland lite överraskande övningar som 3D-styrka, explosivitet, tåstyrka, skidprepp eller snabbhet. Belastningen är på en nivå som passar många och du har stor möjlighet att anpassa träningen efter din dagsform. Inga redskap används. Modul för modul byggs Modus ihop. När en modul är slut har du chansen att chilla lite innan nästa modul drar igång.

Yoga soft

Lugnt, tillåtande och varsamt

Yoga soft är ett meditativt och avstressande pass. Passet passar extra bra om du är ny, ovan eller om du vill träna i ett extra lugnt tempo. Rörlighet, uthållig styrka, balans och andning. På Yoga soft tränar du många kvaliteter på samma gång. Känslan är lugn, mjuk och varsam. Yoga soft ställer inga krav, det är du och din kropp som bestämmer. Yoga soft är grundad på Hatha-yogan och har utvecklats för att passa många. Det som känns stramt och stressat blir med Yoga soft mjukt och närvarande. Hitta in och landa i kropp och sinne.

Yoga flow med gästledare

Yoga Flow är en dynamisk och fysisk yoga med mer utmaning. Passet vänder sig till dig som är van vid yoga. Du yogar i ett flöde där rörelsen följer ditt andetag. Vi börjar med att landa och fokusera på andningen. Vi får upp värme & energi under passet och avslutar med en lugn del och en härlig avslappning. Yoga Flow är inspirerad av olika typer av Hatha-yogan, bl.a. virya, anusara, och vinyasa. Passet är 75 minuter långt.

Mammaträning

Är du nybliven mamma och vill komma igång med din träning igen. Ta med din bebis och prova Jessicas Mammaträning där du får chansen att hitta tillbaka till kroppskänslan innan graviditeten. Allsidig, stärkande träning med fokus på dig som mamma. Start v. 39.