



TRÄNINGSPROGRAM VÅR 2023 ÅKERSBERGA

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
Gruppträning Stora hallen						
09.00-09.55 Multifys soft Victoria	09.00-09.55 Yoga Helena S		09.00-09.55 Coreflex soft Birgitha	09.00-09.45 Yoga Anders	09.00-09.55 Jympa BT* Elin	
10.00-10.55 Jympa soft Ante	10.00-10.55 Coreflex soft Birgitha	10.00-10.55 Multifys soft Victoria	10.00-10.55 Dans soft Ante/Birgitta	10.00-10.55 Jympa soft Conny	10.00-10.55 Jympa familj Josse/Cajsa	10.30-11.25 Yoga soft Åsa
11.00-11.55 Coreflex Victoria	11.05-12.00 Jympa soft stol Birgitha	11.00-11.55 Jympa soft Olle	11.05-12.00 Yoga soft Helena S	11.00-11.55 Jympa Victoria	11.00-12.15 Skivstång Intervall Josse	
12.05-13.00 Jympa soft stol Birgitha						
	13.30-14.25 Seniorklubben Stol & Styrka		13.30-14.25 Seniorklubben Cirkel			
	15.45-16.30 Enkeljympa Birgitha/Gunilla			16.00-16.55 Power hour Hanna W		
17.00-17.55 Jympa BT* Anna	17.00-17.55 Multifys Hanna F	17.00-17.55 Coreflex Victoria	17.00-17.55 Jympa BT* Helena/Annsofie	17.00-17.55 Jympa BT* Karin		16.15-17.10 Dans fusion Josefin L
18.00-18.55 Multifys Elin	18.00-18.55 Jympa BT* Hanna L	18.00-18.55 Jympa BT* Helena	18.00-18.55 Dans fusion Camilla			17.30-18.25 Jympa BT* Gunilla L
19.00-19.55 Dans explode Karin	19.00-19.55 Cirkelfys Josefin H	19.00-20.15 Skivstång Interv. Nettan	19.00-19.55 Box Linus & Josse			18.40-19.35 Yoga Madeleine
20.00-20.55 Yin Yoga (N) Helena S	20.00-20.55 Step explode Madeleine					

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
Gym						
10.15-11.10 Cirkelgym Helen	10.15-11.10 Cirkelgym Lars Å	10.15-11.10 Cirkelgym Cenneth	10.15-11.10 Cirkelgym soft Cenneth	10.15-11.10 Cirkelgym Jan H		
		14.00-15.00 Seniorklubben Individuell träning				
18.30-19.25 Cirkelgym HIT Lars Å	18.00-18.35 HIT 35 Josefin H	18.00-18:55 Cirkelgym Annsophie		17.00-17.55 Cirkelgym Sofia		
Spinning						
		9.00-9.45 Spin distans Gunilla		06.00-06.45 Spin intervall Josefin H	09.45-10.40 Spin spurt Åsa B	
11.30-12.25 Spin intervall Helen				11.30-12.25 Spin distans Jessica		16.00-17.25 Spin giro watt Kim
17.30-18.25 Spin intervall watt Hanna W	17.30-18.25 Spin distans watt Mats E	17.30-18.25 Spin intervall Helen				
18.30-19.25 Spin distans Claes			18.30-19.25 Spin distans Per E			
Träna ute						
						10.30-11.25 Multifys Annsophie/Helena

Vi reserverar oss för eventuella ändringar under periodens gång. (Uppdaterad 2023-03-02) Schemat gäller fr.o.m 9/1-2023. Se bokningsschemat för ev. avvikelser och ändringar: <https://www.friskissvettis.se/akersberga/schema>

BT* = barntillåtet pass för åldrarna 8-12 år, tillsammans med vuxen. Medlemskort gäller för barnen.

(N) = Nyhet våren 2023