

SCHEMA HÖSTEN 2019

fr.o.m 9 september

MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
10.00 Jympa SOFT ● Sandra ● Stora salen	10.00 Seniorsklubben ● Synnöve ● Stora salen	06.30 Yoga energy ● Zara ● Parkettsalen	10.00 Seniorsklubben ● Harriet ● Stora salen	10.00 Core SOFT ● Sandra ● Stora salen	08.15 Yoga ● Cathrin ● Parkettsalen	16.00 Familjeympa ● Sara ● Stora salen
10.00 Cirkelgym SOFT ● Roger ● Cirkelgymmet	11.00 Flex SOFT ● Zara ● Parkettsalen	12.00 Cirkelgym SOFT ● Emma ● Cirkelgymmet	16.00 Cirkelfys SOFT ● Marie O ● Stora salen	12.00 Spin 45 ● Patric ● Spinsalen	10.00 Fyspass Varierande	17.00 Spin Intervall ● Jessica B ● Spinsalen
12.00 Tabata 45 ● Zara ● Lilla salen	12.00 Spin distans 45 ● Jesper ● Spinsalen	17.15 Spin distans ● Marie L ● Spinsalen	17.30 Step explode ● Jenny ● Lilla salen	17.15 Fredagsfys för alla ● Cathrin ● Stora salen		17.30 Jympa medel puls ● Camilla ● Stora salen
17.30 Dans fusion ● Sara / Åsa R ● Lilla salen	16.15 Skivstång SOFT ● Vickan ● Lilla salen	17.30 Jympa medel ● Marie E ● Stora salen	18.00 Jympa bas ● Ann ● Stora salen	17.00 Spin happening v.40, 43, 46, 49 ● Spinsalen		17.45 Skivstång intervall flex ● Zara & Pernilla B ● Lilla salen
17.30 Spin spurt ● Vickan ● Spinsalen	17.00 Enkel jympa ● Camilla ● Stora salen	17.30 Skivstång intervall ● Jesper ● Lilla salen	17.45 Spin genomgång ● Lisa ● Spinsalen			
18.15 Jympa bas puls ● Maria G ● Stora salen	17.30 Spin distans ● Julia ● Spinsalen	18.00 Plaza SOFT ● Håkan ● Gymmet	18.00 Spin flow ● Lisa ● Spinsalen			
18.15 Cirkelgym HIT ● Maria S ● Cirkelgymmet	17.45 Core ● Lisa ● Lilla salen	18.30 Spin giro från v.39 ● Iain ● Spinsalen	18.30 Tabata ● Pernilla D ● Lilla salen			
19.30 Cirkelfys ● Lotta ● Stora salen	18.45 Power hour ● Gabriela ● Lilla salen	19.00 Dans fusion ● Jennie & Maria G ● Parkettsalen	19.00 Yoga ● Amanda ● Parkettsalen			
19.30 Yoga energy ● Åsa A ● Parkettsalen	19.00 Plaza cross ● Anders ● Gymmet		19.00 Cirkelgym ● Jessica J ● Cirkelgymmet			
19.30 Spin distans ● Josefin ● Spinsalen						

SCHEMA & TIDER

Schemat är preliminärt och vi reserverar oss för ändringar. Vår mest aktuella information hittas i bokningsappen, på vår hemsida eller i vårt Facebookflöde. Alla pass är platsbegränsade om inte annat anges.

- Ingen platsbegränsning, behöver ej bokas
- Ingår i träningskort "Jympa redskapsfria pass".
- Gruppträningsspass som ingår i träningskort "Allträning Dag".

- Gruppträning
- Spinning
- Gym/Cirkelgym



Släpp in känslan!
Hitta träningen du längtar till!