

Gruppträning  
Friskis&Svettis Huddinge  
2024

\*Med reservation för ändringar.

Måndag 6-21:30	Tisdag 6-21:30	Onsdag 6-21:30	Torsdag 6-21:30	Fredag 6-19:30	Lördag 8-17:30	Söndag 8:30-20:00
<b>09:00-11:30</b> Tillgänglig Gymvärd	<b>09:30</b> <b>Mammapower</b> Emily	<b>09:00-11:30</b> Tillgänglig Gymvärd	<b>09:15</b> <b>Cirkelfys Soft</b> Charlie	<b>06:45</b> <b>Coreflex</b> Emma Fj	<b>10:00</b> <b>Skivstång Intervall</b> Frida H	<b>10:00</b> <b>Multifys Skivstång</b> Johan
<b>10:00</b> <b>Seniorklubben stol &amp; styrka</b> Seniorvärdarna	<b>10:30</b> <b>Multifys Skivstång Soft</b> Emily/Ulrika Ö	<b>09:30-11:00</b> <b>Seniorklubben Gym</b> Seniorvärd	<b>09:30</b> <b>Seniorklubben Cirkel</b> Seniorvärdarna	<b>09:00- 11:30</b> Tillgänglig Gymvärd	<b>09:30</b> <b>Dans Fusion</b> Emma Fj	<b>11:00</b> <b>Power Hour</b> Maria M
<b>10:15</b> <b>Cirkelfys soft</b> Hanne	<b>11:30</b> <b>Plaza Cross/pass i gymmet</b> Charlie/Emily Start 23 Jan	<b>10:00</b> <b>Jympa Soft</b> Bengt	<b>10:15</b> <b>Plaza Soft</b> Larre	<b>09:30</b> <b>Dans Soft</b> Lisbeth	<b>10:30</b> <b>Familjejympa</b> Sarah/Lovisa	<b>11:00</b> <b>Jympa</b> Suzana
<b>11:30</b> <b>Multifys Skivstång</b> *start 22 Jan Linda	<b>17:00</b> <b>Coreflex soft</b> Eva W Start 16 Jan	<b>17:00</b> <b>Skivstång</b> Karin	<b>10:30</b> <b>Mammapower</b> Rebecca	<b>10:30</b> <b>Coreflex Soft</b> *start 2 feb Linda	<b>11:30</b> <b>Plaza Soft</b> Larre	<b>16:00</b> <b>HIT</b> Carl
<b>16:00</b> <b>Enkeljympa</b> Eva D med värdar	<b>18:00</b> <b>Multifys Skivstång</b> Frida	<b>17:00</b> <b>Plaza Styrka</b> Julia	<b>11:30</b> <b>Plaza Styrka</b> Charlie	<b>11:30</b> <b>Multifys</b> Emily		<b>17:00</b> <b>Skivstång</b> Terese
<b>17:00</b> <b>Cirkelfys Soft</b> *start 15 Jan Maria D	<b>17:00</b> <b>Gruppintro Gym</b> Lasse	<b>18:00</b> <b>Power Hour</b> Johanna Z	<b>17:30</b> <b>Plaza Styrka</b> Joe	<b>16:15</b> <b>HIT</b> *Start 26 Jan Linda		<b>18:15</b> <b>Yoga</b> Terese
<b>17:00</b> <b>Power Hour</b> Emily	<b>17:30</b> <b>Multifys</b> Johan	<b>18:30</b> <b>Multifys</b> Emma Fj	<b>18:30</b> <b>Coreflex</b> Annelie *start 18 Jan	<b>16:45</b> <b>Skivstång Intervall</b> Malin		
<b>18:00</b> <b>Dans Explode</b> Maria M	<b>18:30</b> <b>Jympa</b> Emilia	<b>19:30</b> <b>Yoga</b> Hanna E	<b>18:30</b> <b>Jympa</b> Marie	<b>17:15</b> <b>Jympa</b> Jenny		
<b>18:15</b> <b>Cirkelfys</b> Joe *start 15 Jan	<b>19:45</b> <b>Plaza Cross</b> Delshad		<b>19:30</b> <b>Pass i Gymmet Högintensiv</b> Lennie	<b>18:30</b> <b>Yoga Soft</b> Suzanne E		
<b>19:15</b> <b>Coreflex Soft</b> Hanna P						
<b>19:30</b> <b>HIT</b> Lennie						

--	--	--	--	--	--	--

# SPIN

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
<b>11:30</b> <b>Spin Distans</b> Ulrika Ö	<b>06:45</b> <b>Spin Intervall</b> Karin	<b>09:30</b> <b>Spin Soft</b> Eva L	<b>18:30</b> <b>Spin Intervall</b> Ulrika L		<b>10:00</b> <b>Spin Giro</b> Annelie	<b>17:00</b> <b>Rullande pass</b> Spinledarna
<b>18:10</b> <b>Spin Distans</b> Ulrika K	<b>18:00</b> <b>Spin Intervall</b> Classe	<b>18.00 Spin</b> distans Anna				
<b>19:15</b> Spin Intervall Lotta	<b>19:15</b> <b>Spin Spurt</b> Mathias	<b>19.15 Spin</b> spurt Suzana				