



Friskis&Sveltis Laholm Hösten 2021

MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
				10.00-11.00 Jympa Soft (Utomhus)		
15.00-16.00 Indoor Walking Flow	16.30-17.30 Jympa Soft (Utomhus)	16.30-17.30 Indoor Walking Intervall	17.00-18.00 Indoor Walking Intervall	16.00-17.00 Indoor Walking Distans Spurt		
17.00-18.00 Jympa Medel	17.00-17.45 Indoor Walking 45 Soft	17.00-18.00 Jympa Bas	17.00-18.00 Dans fusion	16.00-17.00 Jympa Medel		
17.30-18.30 Indoor Walking Intervall	17.30-18.30 Jympa Medel	17.15-18.00 Hit (Utomhus)	18.00-19.00 Core/flex			16.30- 17.30 Jympa/IW/ Styrkepass
18.00-19.10 Skivstång/ Intervall	17.30-18.30 Löpning Kvalité (Laholms stadspark)	18.00-19.00 Yoga	18.00-19.00 Cirkelfys (Utomhus)			
18.30-19.30 Modus (Utomhus)	18.00-18.45 Indoor Walking Distans 45	19.00-19.35 Power Hour	19.00-19.35 Jympa Intensiv			
	18.45-19.45 Cirkelfys					