

## HÖSTSCHEMA 2023

	PASS	LEDARE	BOKNINGSBART
<b>MÅNDAG</b>			
09:00	Cirkelgym	Thomas	X
17:15	Skivstång Intervall	Lina D	X
17:30	Spin Soft	Helen K	X
18:45	Multifys	Emma	
<b>TISDAG</b>			
17:15	Spin 45	Ewa	X
17:30	Jympa	Lise	
18:15	Spin 60	Lina O	X
18:30	Coreflex (start v.35)	Anna	
18:30	Plaza (3/10-31/10)	Betty/Jörgen	X
<b>ONSDAG</b>			
17:30	Coreflex Soft	Sofi	
18:00	Spin 60	Elenor	X
18:30	Skivstång	Betty	X
19:30	Dans Explode (start 4/10)	Emma/Annika	
<b>TORSDAG</b>			
17:00	Spin 45	Lina D	X
17:30	Cirkelgym	Sofi	X
18:30	Cirkelfys	Henry	X
<b>FREDAG</b>			
17:00	Spin (start 6/10)	Omväxlande	X
17:00	Gruppträning	Omväxlande	
<b>SÖNDAG</b>			
17:30	Jympa	Annika	
18:00	Spin Spurt 50	Heléne B	X
18:00	Cirkelgym	Jörgen	X

Öppettider hittar ni på hemsidan, [friskissvettis.se/ljungby](http://friskissvettis.se/ljungby)

**VARMT VÄLKOMNA ATT TRÄNA MED OSS I HÖST!**

Tel: 0372-81546

Mail: [kansli@ljungby.friskissvettis.se](mailto:kansli@ljungby.friskissvettis.se)

Facebook & Instagram: @friskisljungby

