

Höstschema gruppträning 31 augusti - 20 december 2020

Observera att du behöver boka dig för att vara säker på att få plats på passen samt att du behöver logga in dig senast tio minuter innan passet startar för att behålla din plats.

Blåmarkerade pass hålls utomhus så länge vädret tillåter.

För aktuellt schema ser vår hemsida friskissvettis.se/norrtalje



	måndag	tisdag	onsdag	torsdag	fredag	lördag	söndag
N o r r t ä l j e	10.30 Modus soft (S) Malin	07.00 Promenad Gunnel	09.30 Cirkelgym soft Rullande	10.30 Jympa soft (S) Margareta	10.30 Dans soft (S) Malin	10.00 Cirkelgym rullande	16.00 Spin distans Johan
	17.00 Jympa medel (S) Erika A	10.30 Indoor walking distans Karina	10.30 Cirkelgym soft Rullande	17.30 Jympa medel (S) Anna E	11.30 Jympa medel (S) Lotta	11.00 Jympa (S) rullande	16.00 Jympa medel (S) Jeanette
	18.00 Löpning cross Carina	10.30 Jympa soft (S) Kia	16.00 Jympa bas (S) Susanne B	17.30 (jämna veckor) Modus Indoor walking intervall Maud/Eva	16.30 Spin intervall Mia		17.00 Core (S) Åsa
	18.00 Dans fusion (M) Anette	11.30 Skivstång (M) Eva	17.00 Step explode (M) Christina M	18.00 Skivstång (M) Nina			18.00 Spin intervall Anki
	18.30 Spin Puls 70 Pär	17.00 (start 6/10) Yoga walk (Slalombacken) Nina	18.30 Indoor walking distans Mari-Ann	18.00 Spin intervall Johan			18.15 Cirkelfys (S) Petter
	18.30 Cirkelgym/Indoor walking intervall Eva B-H	17.30 Jympa medel (S) Camilla	18.00 Spin distans Mia	18.30 Jympa medel (S) Annelie H			
	19.00 Jympa bas (S) Tina	18.30 Jympa bas (S) Annika	18.00 HIT (S) Frida	19.00 Step (M) Louise			
	19.00 Skivstång intervall (M) Eva	18.00 IntervallFlex (M) Tora	18.30 Yoga (M) Amanda				
		18.00 Spin intervall Johan					
Bergs- hamra	måndag	tisdag	onsdag	torsdag	fredag	lördag	söndag
				19.30 Jympa medel Sanna			
R i m b o	måndag	tisdag	onsdag	torsdag	fredag	lördag	söndag
	18.00 Cirkelfys Annica	18.00 Cirkelgym Clarita	18.00 Jympa medel Malin G	18.30 Core Åsa		10.00 Indoor walking distans Karina	18.00 Yoga Maria
	18.30 Spin spurt Sofia	19.00 IntervallFlex Carin	19.00 Skivstång Sofia	19.00 Spin distans Karina			
H ä l l s t a v i k	måndag	tisdag	onsdag	torsdag	fredag	lördag	söndag
	17.30 Jympa medel Sofia	18.00 Skivstång Mia	10.00 Spin distans Lisbet	19.00 HIT Maud	17.00 Spin distans Lars	10.00 Jympa medel Emma	16.00 Skivstång Mirjam
	19.00 Spin pyramid Lars		18.00 Step explode Sari				17.30 Spin distans Lisbet
Skebo	måndag	tisdag	onsdag	torsdag	fredag	lördag	söndag
		19.00 Jympa medel Annelie		19.00 Jympa medel Emma			
V ä d d ö	måndag	tisdag	onsdag	torsdag	fredag	lördag	söndag
	10.00 Cirkelfys Bella	17.45 Skivstång Jeanette	18.00 Cirkelfys Bella	18.00 Spin distans Paula	10.00 Jympa soft Ulrika		18.00 CoreFlex Maria
	18.30 Jympa (start 28/9) rullande	19.00 Spin intervall Maud		19.00 Yoga Margit			

