

Gruppträningschema från och med 9/1 2023

Vi reserverar oss för ändringar i schemat. För aktuellt schema se www.friskissvettis.se/norrtalje

B = Barntillåtet (för att vara med på barntillåtna spinningpass måste man var 150cm lång)

M = Mellanhallen

S = Stora hallen

G = Gymmet

45/75 anger passets längd i minuter om inget är angivet är passet 60 minuter



	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
N o r r t ä l j e	10.00 Jympa soft (S) Susanne B	07.00 Promenad Britt-Marie Å	10.00 Spin Soft (45) Micke B	10.30 Jympa soft (S)(B) Malin F	10.00 Jympa Soft Stol (M) Sengul N	10.00 Familjejmpa (S) Eva B	16.00 Jympa Intensiv (S) Jeanette L
	17.00 Jympa (S)(B) Anna E	09.30 Jympa Soft Stol (M) Sengul N	10.00 Mammapower (M) Alexandra S	17.30 Jympa (S)(B) Annelie H	11.30 Jympa (45) (S) Jeanette L	10.00 Spin distans Mikael N	16.00 Dans Fusion (M) Vivi F
	17.00 Multifys Soft (M)(B) Eva-Maj F	10.30 Indoorwalking (45)(B) Karina C	10.30 Dans Soft (45) (S)(B) Malin F	18.00 Step (M) Louise P	12.30 Cirkelgym Soft Mika L	10.00 Cirkelgym Petter O Ojämna veckor	17.00 HIT (M) Nina K H
	17.30 Spin Intervall Johan B	11.30 Multifys soft (S)(B) Ewa-Maj F	16.00 Jympa (S) Susanne B	18.00 Spin Distans (45) (B) Karina C	16.30 Spin intervall Johan B	11.15 Jympa Soft (S)(B) Åsa/ rullande	
	18.00 Dans Fusion (M)(B) Jeanette	16.30 Jympa Soft (S)(B) Tora J	17.00 CoreFlex (M) Tora J	18.30 Löpning Cross (75) Carina Å	17.00 Fredagsfys (M) (B) Anna E/ rullande		
	18.30 Cirkelgym/Indoorwalking Eva B H	17.00 Step explode (M) Christina M	17.15 Familjefys (S) Eva B	18.30 Cirkelfys (S) Denice			
	18.30 HIT (45)(S) Elin N	17.45 Cirkelfys (S) Petter O	17.30 Spin distans Johan B	19.00 Multifys Skivst. (M) Lotta G			
	19.00 Yoga (M) Susanne K	18.45 Pass i gym (G) Carina Å Ojämna veckor	18.30 Multifys (M) (B) Carin P				
		18.45 HIT på gymmet (G) Elin N Jämna veckor	18.30 Cirkelgym Tina B				
		19.00 Jympa (S) Lotta G					
Länna	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
		19.00 Jympa soft (B) Sanna H		19.00 Jympa Åsa N			
R i m b o	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
					10.15 Coreflex Soft Clarita C		
	18.00 Box Ninnie B	17.30 Dans Fuson (B) Jeanette U	18.00 Coreflex (B) Clarita K	18.00 Yoga Soft Annika S			16.15 Multifys Skivstång Malin G
	19.00 Spin distans (45) Camilla T	18.30 Multifys (B) Malin G		18.00 Spin distans (45) Camilla T			
	19.00 Jympa Elin N		19.00 Skivstång Intervall Sofia S	19.15 Cirkelfys Camilla T			
H ä l l s t a v i k	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
	10.00 Coreflex Soft Viveka B			10.00 Coreflex soft Viveka B		10.00 Jympa (B) Emma J	16.00 Skivstång Mirjam Jämna veckor
	18.00 Jympa (B) Sofia R		18.00 Spin intervall Maud J	18.00 HIT Maud J	17.00 Spin distans Lars G		16.00 Jympa Soft Sofia R Ojämna veckor
	19.00 Spin intervall Lars G	19.00 Jympa (B) Carina K	18.30 Step Explode Sari H				18.00 Dans Fusion Carina K
Skebo	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
		19.00 Jympa (B) Emma J		19.00 Jympa (B) Emma J			
Edsbro			19.00 Jympa (B) Åsa N	Nyhets!			
V ä d d ö	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
					10.00 Jympa soft (B) Ulrika V Start i mars	10.00 Spin distans (B) Katrine M	
	18.00 Skivstång Intervall Jeanette L	19.00 Spin Intervall 50 Katrine M	18.00 Rullande (B)	17.30 Yoga Nina L			

|