

Gruppträningschema från och med 1/9 2022



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

B = Barn tillåtet (för att vara med på barn tillåtna 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 t ä l j e	10.00 Jympa soft (S) Susanne B	07.00 Promenad Britt-Marie Å	10.00 Mammapower Alexandra 5/10	10.30 Jympa soft (S)(B) Malin F	09.30 Jympa Soft Stol (M) Sengul N	10.00 Familjejympa 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 Spin Soft 45 Micke B	17.30 Jympa (S)(B) Annelie H	11.30 Jympa 45 (S) Jeanette L	10.00 Spin Distans Micke N	16.00 Dans Fusion (M) Vivi F
	18.00 Dans Fusion (M)(B) Jeanette	10.30 Indoorwalking 45 (B) Karina C	10.45 Dans Soft 45 (B) Malin F	17.30 Spin Distans Johan W	17.00 Fredagsfys (M)(B) Anna E/Rullande	10.30 Cirkelgym Petter O ojämna veckor	17.00 Core (S)(B) Åsa N
	18.00 Multifys soft (S)(B) Annika L	11.30 Multifys soft (S)(B) Ewa-Maj F	16.00 Jympa (S) Susanne B	17.45 Skivstång l.vall 75 (M) Lotta G		11.00 Jympa (S)(B) Rullande Schema	17.00 HIT (M) Nina KH
	18.30 Cirkelgym/Indoorwalking Eva BH	17.00 Step explode (M) Christina M	17.15 Familjefys (S) Eva B	18.30 Löpning Cross 75 (B) Carina Å			
	19.00 Spin Distans 45 (B) Karina C	17.30 Cirkelfys (S) Petter O	18.00 CoreFlex (M) Tora J	18.30 Cirkelgym Tina B			
	19.00 Skivstång (M) Lotta	17.30 Spin Intervall Johan W	18.30 HIT 45 (S) Elin				
		18.45 Pass i gym (G) Carina Å jämn veckor	19.00 Multifys (M)(B) Carin P				
		19.00 Jympa (S) Lotta G					
Bergs- hamra	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
		19.00 Jympa (B) Karin L		19.00 Jympa Karin L/SusanneH /rullande			
R i m b o	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
	18.00 Box Ninnie B	17.30 Dans Fuson (B) Jeanette U	18.00 Coreflex Clarita K	17.00 Jympa Soft (B) Camilla T	10.15 Coreflex Soft Clarita C	10.00 Rullande	16.00 Multifys (B) Malin G
H ä l l s t a v i k	19.00 Jympa Elin N	18.30 Multifys (B) Malin G	19.00 Skivstång Intervall Sofia S	18.00 Multifys Annika S			
	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
	17.30 Jympa (B) Sofia R	19.00 Jympa (B) Carina K	18.00 Spin Intervall Maud J	18.00 HIT Maud J	17.00 Spin Distans Lars G	10.00 Jympa (B) Emma J	16.00 Skivstång Mirjam jämn veckor
Skebo	19.00 Spin Pyramid Lars G		19.00 Step Explode Sari H				18.30 Dans Fusion Carina K
	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
V ä d d ö		19.00 Jympa (B) Annelie H		19.00 Jympa (B) Emma J			
	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
					10.00 Jympa Soft (B) Ulrika V	10.00 Spin Distans (B) Katrine M	
	18.00 Skivstång Jeanette L	19.00 Spin Intervall (B) Katrine M	18.00 Rullande (B)	18.00 Yoga Nina L			

