

Gruppträningschema - Start 10/1 2022

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. Detta schema kompletteras med digitala pass i våra lokaler.
För aktuellt och fullständigt schema ser vår hemsida friskisvettis.se/norrtalje



	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
N o r r t ä l j e	09.00 Cirkelgym Soft Alexandra S	07.00 Promenad Britt-Marie Å	09.30 Spin Soft (45) Micke B	10.30 Jympa soft Malin F	09.30 Jympa Soft Stol Sengul N	10.00 Spin distans Mikael N (Järna veckor)	16.00 Spin spurt (70) Johan W
	10.15 Mammapower Alexandra S	09.00 Coreflex Soft Susanne Y	10.30 Dans Soft Malin F	11.30 Mytlifys soft Annika L	10.30 Multifys soft Ewa-Maj F	10.00 Familjejympa Eva B	15.00 Skivstång Nina K-H
	10.30 Jympa soft Susanne B	10.00 Jympa Soft Stol Sengul N	16.00 Jympa Susanne B	16.45 Step explode Christina M	11.30 Jympa (45) Jeanette L	10.30 Cirkelgym Petter O (Öjarna veckor)	16.00 Jympa Intensiv Jeanette L
	17.00 Jympa Anna E	10.30 Indoorwalking 45 Karina C	17.00 Step Louise	17.30 Jympa Annelie H	16.30 Spin distans Johan W	11.15 Jympa Rullande Schema	17.00 Core Åsa N
	17.00 Skivstång / Spin Louise P	11.30 Skivstång Eva B	17.45 HIT Frida L	17.45 Skivstång Intervall Lotta G	17.00 Fredagsfys Rullande		
	18.00 Dans fusion Jeanette U	17.00 Yoga Amanda Z	18.00 Spin puls Bea S Start 26/1	18.45 Cirkelfys Denise A			
	18.00 Multifys Carin	17.30 Cirkelfys Petter O	18.00 Dans Fusion Vivi F	18.45 Löpning Kvalitet Carina Å			
	18.15 Spin Distans (45) Karina C	17.30 Spin intervall Johan W	19.00 Jympa Camilla T	19.00 Box Ninnie B			
	18.30 Cirkelgym/ Indoorwalking Eva BH	18.30 Jympa Lotta G					
Bergs- hamra	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
		19.00 Jympa Karin L		19.00 Jympa Karin L			
R i m b o	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
	11.45 Multifys (45) Ninnie B	17.30 Dans Fuson Jeanette U	18.00 Jympa Elin N	10.30 Cirkelgym Alexandra S	10.15 Coreflex Soft Clarita C	10.00 Rullande	16.00 Jympa Malin G
	18.00 Box Ninnie B	18.00 Cirkelgym Clarita C	19.00 Skivstång Intervall Sofia S	18.00 Multifys Annika S			
	19.00 Jympa Camilla T	18.30 Multifys Malin G		19.00 Yoga Maria G			
H ä l s t a v i k	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
	17.30 Jympa Sofia R		18.00 Spin intervall Maud J	18.00 HIT Maud J	17.00 Spin distans Lars G	9.30 Spin intervall Maud	16.00 Skivstång Mirjam
			18.30 Jympa Carina K			10.00 Jympa Emma J	18.00 Dans fusion Carina K
	19.00 Spin pyramid Lars G		19.00 Step Explode Sari H				
Skebo	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
		19.00 Jympa Annelie H		19.00 Jympa Emma J			
V ä d d ö	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
	18.00 Skivstång Jeanette L	18.00 Indoor Walking dist. Paula K	18.00 Cirkelfys Bella E	19.00 Yoga Margit S	10.00 Jympa soft Ulrika V Startar 25/2	10.00 Spin distans Katrine M	16.00 Indoor Walking dist Paula K
	19.00 Spin distans Katrine M	19.00 Dans Explode Louise F Startar 18/1					

