

Höstschema 2022 v.34- Schemaändringar kan förekomma, se aktuellt program på bokningssidan eller i bokningsappen.

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
06.00-22.00	06.00-22.00	06.00-22.00	06.00-22.00	06.00-19.00	09.00-16.00	09.00-21.00
	10.00 Jympa Soft Ann-Kristin/Carina	12.00-12.45 B Skivstång Eva-Karin		10.00 B Plaza Soft/Cirkelfys soft Ulrika/Åsa	10.00 B Spinning Soft Martina R	10.00 Familjejumpe (start v.36) Frida/Eva-K/Lotta/Fanny
17.30 Jympa Medel Josefine	12.00-12.45 B Spinning Intervall stege Emma T	17.15-18.00 Knattejumpe (start v.36) Lotta	17.30 B Spinning Distans Nina	12.00-12.45 B Multifys Mia		17.00-17.45 B Spinning Distans Fredrik
18.00-19.15 B SkivstångIntervall Linda	18.00 B Cirkelfys Mariela	17.30 B Spinning IntervallKorta Stefan	18.00 B Plaza Styrka (jämn v.) Markus	17.00 B Plaza Cross (ojämn v.) Markus, Ulrika, Jessica		17.30 B Multifys Mia
18.30 B Spinning IntervallPyramid Ann-Gret	18.00 B Spinning Spurt Åsa F	18.15 B Multifys Jessica	18.00 B Skivstång (ojämn v.) Linda (ibland Multifys Eva-K)	17.00 B Multifys (jämn v.) Rullande		
			18.00 Jympa Soft Cicci	17.00 B Spinning (start 7/10) Rullande		
			19.15 Yoga Frida			
Ute	Gym					
Kvantumhallen	Barometerhallen	Åkrahällhallen (endast spinning)	Alla pass är 55-60 minuter långa om inget annat anges.	B = bokning. Tidigast en vecka innan. Drop-in i mån av plats.	Boka via appen, hemsidan eller ring receptionen på nummer: 0481-510 15	Öppettiderna kan variera på helgdagar och röda dagar.

IF Friskis&Svettis Nybro, FriskHuset, Grönadalsgatan 9, 0481-510 15, www.friskissvettis.se/nybro

Samarbetspartners:

