

Höstschemat 2021

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
17.00 (start 4/10) Familjefys Frida	10.00 Jympa Soft Ann-Kristin/Gunnel	17.15–18.00 (start 29/9) Knattejympa Lotta	10.00 B Plaza Soft Ulrika/Markus	12.00–12.45 B Skivstång Eva-Karin	10.00 B Spinning Soft Martina R	10.00 (start 3/10) Familjejympa Frida/Eva-Karin/Lotta
17.30 B Plaza Styrka Markus/Ulrika/Jessica	17.30 B Cirkelfys Mariela	17.15–18.00 Jympa Medel/puls Josefine/Mia/gäst	12.00–12.45 B Spinning Intervall stege Emma T	17.00 B Plaza Cross Ulrika/Markus/Jessica		17.00 Jympa Medel puls Mia
18.00 Jympa Medel Josefine	18.00 B Spinning Spurt Åsa F	17.30 B Spinning IntervallKorta Stefan	16.30 B Spinning Distans Nina	17.00 B Spinning Fredagsmix Rullande		17.00 B Spinning Distans (ojämn v.) Fredrik
18.30 B Spinning IntervallPyramid Ann-Gret			18.00 Jympa Soft Cicci			17.00 B Spinning Soft (jämn v.) Fredrik
			18.15 B Plaza Styrka Markus			17.15 B Plaza Cross Jessica
Ute	Gym					
Kvantumhallen	Barometernhallen	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:

