

Sommarschema v.23-26 2022

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
12.00-12.45 B Spinning Intervall stege Emma T (ej 6/6)	10.00 Jympa Soft (ej 28/6) Ann-Kristin/Gunnel	12.00-12.45 Multifys Eva-K 8+15/6, Mia 22+29/6		10.00 B Plaza Soft/Cirkelfys soft Ulrika/Åsa (ej 24/6)	10.00 B Spinning Soft (bara 11/6) Martina R	
18.00 B Plaza Cross (ej 6/6) Jessica (Markus 13/6)	18.00 B Cirkelfys (ej 14/6) Mariela	17.30 B Spinning IntervallKorta Stefan (ej 15/6)	17.30 B Skivstång (ej 23/6) Linda	12.00-12.45 B Skivstång (ej 10/6) Eva-Karin		17.00-17.45 B Spinning Distans Fredrik
18.00 Jympa Medel Josefine	18.00 B Skivstång (endast 14/6) Linda	17.30 B Spinning IntervallPyramid Ann-Gret (endast 15/6)	18.00 Jympa Soft (ej 23+30/6) Cicci	17.00 B Cirkelfys (endast 17/6) Sofia		17.15 B Plaza Styrka Markus
18.30 B Spinning (ej 6/6) Ann-Gret	19.15 B Yoga (endast 28/6) Frida J (licensiering, gratis!)					17.00-18.30 B Kombo Plaza styrka+Spin dist Markus / Fredrik (12+26/6)
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:

