

Sommarschema vecka 27-29 2022

	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
V.27	06.00-21.00	06.00-21.00	06.00-21.00	06.00-21.00	06.00-19.00	09.00-14.00	13.00-21.00
4/7-10/7	17.30 Jympa Josefine	12.00-12.45 B Spin intervall stege Emma	17.30 B Spin IntervallKorta Stefan	17.30 B Spin spurt Åsa F	09.00-9.45 B Multifys Mia		17.30 B Skivstång Linda
		17.00 Gula Grillen, Kungshall Gratis för alla! Barnpass Lotta	18.00 B Skivstång Linda				
V.28	06.00-21.00	06.00-21.00	06.00-21.00	06.00-21.00	06.00-19.00	09.00-15.00	13.00-21.00
11/7-17/7	17.30 Jympa Mia	12.00-12.45 B Spin intervall stege Emma	18.00 B Skivstång Linda	17.30 B Spin distans Nina	09.00-9.45 B Multifys Markus		17.30 B Cirkelfys Ulrika
		17.00 Gula Grillen, Kungshall Gratis för alla! Cirkelfys Ulrika					
V.29	06.00-21.00	06.00-21.00	06.00-21.00	06.00-21.00	06.00-19.00	09.00-15.00	13.00-21.00
18/7-24/7	17.30 Jympa Josefine	12.00-12.45 B Spin intervall stege Emma	18.00 B Cirkelfys Mariela	17.30 B Spin distans Josefine	09.00-9.45 B Multifys Mia		17.30 B Plaza styrka Markus
		17.00 Gula Grillen, Kungshall Gratis för alla! Multifys Markus					

Schemaändringar kan förekomma, se aktuellt program på hemsidan eller i bokningsappen.
Alla pass är 55-60 minuter långa om inget annat anges.
Pass markerade med **B** bokas via webben eller i vår reception 0481-510 15.
Rödmarkerade pass körs i Barometernhallen.

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



Sommarkortet
- träna hur mycket du vill
under juni, juli och augusti
för 640 kronor!

+ medlemsavgift 150 kronor för dig som inte redan är medlem.

Välkommen!

Sommarschema vecka 30-31 2022



	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
V.30	06.00-21.00	06.00-21.00	06.00-21.00	06.00-21.00	06.00-19.00	09.00-15.00	13.00-21.00
25/7-31/7	17.30 Jympa soft Cicci	18.00 B Spin distans Nina	18.00 B Multifys Eva-Karin	17.30 B Spin distans Josefine	09.00-9.45 B Multifys Mia		17.30 B Plaza styrka Markus
		17.00 Gula Grillen, Kungshall Gratis för alla! Multifys Eva-Karin					
V.31	06.00-21.00	06.00-21.00	06.00-21.00	06.00-21.00	06.00-19.00	09.00-15.00	13.00-21.00
1/8-7/8	18.00 Jympa soft Cicci	18.00 B Spin IntervallPyramid Ann-Gret	18.00 B Plaza styrka Markus	17.30-18.15 B Spin distans Fredrik	09.00-9.45 B Multifys Mia		17.30 B Cirkelfys Ulrika

Stort tack till våra samarbetspartners:

