

Vårschema-anpassat 2022 Gäller från 10 jan tills kvadratmeterbegränsningarna upphör. Schemaändringar kan förekomma.

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	10.00 Jympa Soft Ann-Kristin/Gunnel	12.00-12.45 B Multifys (start 2 feb) Rullande		10.00 B Styrka Soft Ulrika/Åsa	10.00 B Spinning Soft Martina R	10.00 Familjejympa Eva-K/Lotta/Fanny/Frida
17.30 Jympa Medel Josefine	17.30 B Cirkelfys Mariela	17.15-18.00 Knattejympa (start 19/1) Lotta	17.20 B Spinning Distans Nina	12.00-12.45 B Skivstång Eva-Karin		16.30 Jympa Medel Mia
18.00 B Styrka Jessica	18.45 B Spinning Spurt Åsa F	17.30 B Spinning IntervallKorta Stefan	17.30 B Skivstång (start 3 feb) Linda	17.00 B Spinning Fredagsmix Rullande (jämna veckor)		17.15 B Styrka Markus
18.30 B Spinning IntervallPyramid Ann-Gret		18.30 B Styrka Rullande	18.30 Jympa Soft Cicci	17.00 B Spinning Fredagsmix Josefine (ojämna veckor)		17.45-18.30 B Spinning Distans Fredrik
				17.00 B Cirkelfys (jämna veckor) Sofia		
				17.00 B Styrka (ojämna veckor) Rullande		
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:

