

Vårschema 2021 Gäller från 15 februari. Covid-19-anpassat. Schemaändringar kan förekomma, se aktuellt program i Mitt Friskis-appen.



Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
06.00-21.00	06.00-21.00	06.00-21.00	06.00-21.00	06.00-18.30	09.00-17.00	09.00-21.00
	10.00 Utefys soft Ulrika		10.00 Styrkepromenad Ulrika		10.00 Spin soft Martina	
			12.00 Spin intervall - korta Emma	12.00 Skivstång Eva-Karin		
17.00 Utefys 10:an Lisa	17.00 Styrkepromenad Mia	17.00 Utefys 10:an Rullande				15.00 Utefys 10:an Jenny
17.30 Jympa Josefine/Mia	18.00 Styrka Rullande	17.30 Spin intervall Stefan	17.30 Styrka Rullande			18.00 Yoga Therése
Kvantumhallen	Barometernhallen	Åkrahällhallen (endast spinning)	Utomhus	Bokning på alla pass. Längden på alla pass är 45-50 minuter.	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

Sponsorer:

