

Vårschema 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	10.00 Jympa Soft Ann-Kristin/Gunnel	12.00-12.45 Multifys Mia		10.00 B Plaza Soft/Cirkelfys soft Ulrika/Åsa	10.00 B Spinning Soft Martina R	10.00 Familjejympa Frida/Eva-K/Lotta/Fanny
18.00 B Plaza Cross Jessica	18.00 B Cirkelfys Mariela	17.15-18.00 Knattejympa Lotta	17.30 B Spinning Distans Nina	12.00-12.45 B Skivstång Eva-Karin		17.00 Jympa Medel Mia
18.00 Jympa Medel Josefine	18.00-18.45 B Spinning Spurt Åsa F	17.30 B Spinning IntervallKorta Stefan	18.00 Jympa Soft Cicci	17.00 B Cirkelfys (jämn vecka) Sofia		17.00-17.45 B Spinning Distans Fredrik
18.30 B Spinning IntervallPyramid Ann-Gret		18.30 B Plaza cross/Multifys/Skivstång Rullande	17.30 B Skivstång Linda	17.00 B Styrka (ojämn vecka) Rullande		17.15 B Plaza Styrka Markus
Ute	Gym					
Kvantumhallen	Barometerhallen	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:

