

Sommarschema gäller v26-33

Färgbetydelse:

Pass inomhus

Pass utomhus

Pass i Spinsalen

Vecka	Måndag	tisdag	onsdag	torsdag	fredag	lördag	söndag
26	2022-06-27	2022-06-28	2022-06-29	2022-06-30	2022-07-01	2022-07-02	2022-07-03
	17:30 Spin Distans Susanne	18:30 Jympa Petra Gripsholmsparken	16:30 Coreflex soft Anna Hu	17:30 Spin Spurt Teresia	16:00 Skivstång Anne		10:00 Tema Core på gården, Anne, Tystberga
	17:30 Skivstång Kenneth	18:30 Step Explode Teresia	17:30 Multifys Teresia Arnöparken	17:30 Power Hour Jenny	17:00 Distans Anna		18:00 Jympa Kristin
	18:00 Coreflex Soft Malin OK Hällen		17:30 Power Hour Susanne	19:00 Spin Distans Jörgen			
	18:30 Jympa Anton		17:30 Spin Intervall Watt Robert				
	18:30 Spin Distans Anna He						
	18:30 Löpning Söra sommarturné						
27	2022-07-04	2022-07-05	2022-07-06	2022-07-07	2022-07-08	2022-07-09	2022-07-10
		18:30 Jympa Anton Gripsholmsparken	16:30 Coreflex soft Anna Hu	18:30 Multifys Gittan	16:00 Skivstång Anne		10:00 Tema Core på gården, Anne, Tystberga
	18:30 Spin Distans Anna He	18:30 Step Explode Gittan	17:30 Multifys Teresia Arnöparken	19:00 Spin Distans Jörgen	17:00 Spin Intervall Watt Robert		17:30 Spin Distans Jörgen
	18:30 Löpning Labroångar sommarturné		17:30 Jympa Petra				
			17:30 Spin Intervall Watt Robert				
28	2022-07-11	2022-07-12	2022-07-13	2022-07-14	2022-07-15	2022-07-16	2022-07-17
	18:00 Löparstyrka Johanna OK Hällen	18:00 Spin Norska Intervaller Gisela	17:30 Spin Distans 45 Titti	18:30 Multifys Gittan	16:00 Skivstång Anne	10:00 Spin Flow Gisela	10:00 Tema Core på gården, Anne, Tystberga
	18:30 Mulitfys Titti	18:30 Jympa Anton Gripsholmsparken	17:30 Jympa Petra	19:00 Spin Distans Jörgen			18:00 Jympa Kristin
	18:30 Löpning Femöre sommarturné	18:30 Step Explode Gittan					
29	2022-07-18	2022-07-19	2022-07-20	2022-07-21	2022-07-22	2022-07-23	2022-07-24
	17:30 Skivstång Caroline	18:00 Spin Norska Intervaller Gisela	17:30 Spin Distans 45 Titti	18:30 Multifys Gittan	16:00 Skivstång Anne	10:00 Spin Flow Gisela	10:00 Tema Core på gården, Anne, Tystberga
	18:00 Löparstyrka Johanna OK Hällen	18:30 Jympa Kristin Gripsholmsparken	17:30 Jympa Petra	19:00 Spin Distans Jörgen			
	18:30 Mulitfys Titti	18:30 Step Explode Gittan	17:30 Caroline Arnöparken				
	18:30 Löpning Enstaberga sommarturné						
30	2022-07-25	2022-07-26	2022-07-27	2022-07-28	2022-07-29	2022-07-30	2022-07-31
	17:30 Skivstång Caroline	18:00 Spin Norska Intervaller Gisela	17:30 Spin Distans 45 Titti	18:30 Multifys Gittan	16:00 Skivstång Anne	10:00 Spin Flow Gisela	10:00 Tema Core på gården, Anne, Tystberga
	18:00 Coreflex Soft Malin OK Hällen	18:30 Jympa Kristin Gripsholmsparken	17:30 Jympa Petra	19:00 Spin Distans Jörgen			17:30 Spin Distans Jörgen
	18:30 Mulitfys Titti	18:30 Step Explode Gittan	17:30 Caroline Arnöparken				
	18:30 Löpning Våtmarken sommarturné						

Vecka	Måndag	tisdag	onsdag	torsdag	fredag	lördag	söndag
31	2022-08-01	2022-08-02	2022-08-03	2022-08-04	2022-08-05	2022-08-06	2022-08-07
	17:30 Skivstång Kenneth	18:00 Spin Norska Intervaller Gisela	16:30 Coreflex soft Anna HU	18:30 Multifys Gittan	16:00 Skivstång Anne	10:00 Spin Flow Gisela	10:00 Tema Core på gården, Anne, Tystberga
	18:00 Coreflex Soft Malin OK Hällen	18:30 Jympa Petra Gripsholmsparken	17:30 Multifys Teresia Arnöparken				18:00 Jympa Kristin
	18:30 Löpning Ryssbergen sommarturné	18:30 Step Explode Gittan	17:30 Spin Intervall Watt Robert				
Vecka	Måndag	tisdag	onsdag	torsdag	fredag	lördag	söndag
32	2022-08-08	2022-08-09	2022-08-10	2022-08-11	2022-08-12	2022-08-13	2022-08-14
	17:30 Spin Distans Susanne	17:30 Power Hour Susanne	16:30 Coreflex soft Anna HU	10:15 Jympa Malin	16:00 Skivstång Anne	10:00 Spin Flow Gisela	10:00 Tema Core på gården, Anne, Tystberga
	17:30 Skivstång Kenneth	17:30 Spin Distans Stefan	17:30 Teresia Arnöparken	18:30 Multifys Gittan			18:00 Jympa Kristin
	18:00 Löparstyrka Johanna OK Hällen	18:30 Jympa Petra Gripsholmsparken	17:30 Spin Intervall Watt Robert	19:00 Spin Norska Intervaller Gisela			
	18:30 Löpning Stigtomta sommarturné	18:30 Step Explode Gittan	17:30 Multifys Angelica				
Vecka	Måndag	tisdag	onsdag	torsdag	fredag	lördag	söndag
33	2022-08-15	2022-08-16	2022-08-17	2022-08-18	2022-08-19	2022-08-20	2022-08-21
	17:30 Spin Distans Susanne	10:15 Coreflex Soft Malin	16:30 Coreflex soft Anna HU	10:15 Jympa Malin	16:00 Skivstång Anne		10:00 Tema Core på gården, Anne, Tystberga
	17:30 Skivstång Kenneth	17:30 Spin Distans Stefan	17:30 Spin Intervall Watt Robert	17:30 Power Hour Jenny	17:00 Spin Intervall Watt Robert		18:00 Jympa Kristin
	18:00 Löparstyrka Johanna OK Hällen	18:30 Cirkelfys Pernilla Gripsholmsparken	17:30 Multifys Angelica	18:30 Multifys Gittan			
	18:00 Löpning Nävsjön sommarturné	18:30 Step Explode Gittan					
	18:30 Spin Distans Anna He						
	18:00 Löparstyrka Johanna OK Hällen						

Bokningsinformation

Alla pass (utom Gripsholmsparken) bokas i appen. Ladda hem appen *Mitt Friskis*, logga in med epost och födelsedata (ååmmdd), välj Nyköping som förening. Här kan du se pass för de kommande 14 dagarna. Du kan boka pass 7 dagar innan (6 dagar, 22 timmar, 30 minuter).

Friskis Go - vår träningsapp

Ta med dig träningen dit du är, genom att ladda hem *Friskis Go*. Du loggar in med epost och födelsedata (ååmmdd). Appen är för dig som har träningskort giltigt 1 mån el mer (ej klippkort).

**Vi på Friskis önskar dig en
trevlig sommar!**

Öppettider nyckelgym

05:00 - 23:00

Bemannade tider Reception

Måndag-fredag
08:30-12:00, 15:00-19:00

Lördag
09:00-13:00

Söndag
15:00-19:00

Platser för pass utomhus

Gripsholmsparken (gratis för alla)

Arnöparken - basebollplanen
mittemot Ica Arnö

OK Hällen *Stigtomta*
Stora älghammar, Tystberga
Sommarturné med löpgruppen - Se
separat information om *olika platser*