

Schema

Friskis&Svettis Aspholmen



MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
17.00 CIRKELGYM	11.45 CIRKELFYS	17.15 JYMPA MEDEL	11.45 SPIN INTERVALL		09.00 IW DISTANS	16.30 SPIN DISTANS
17.00 SPIN SOFT 45	16.45 JYMPA MEDEL	17.30 IW DISTANS	16.30 CIRKELGYM		10.00 SPIN DISTANS	18.00 CIRKELGYM
17.15 CIRKELFYS	17.15 SPIN DISTANS	17.30 SPIN SPURT	17.00 SPIN INTERVALL		10.00 JYMPA	18.00 IW INTERVALL
17.30 IW DISTANS	17.30 CIRKELGYM	17.30 CIRKELGYM X	17.30 IW INTERVALL PULS			18.00 JYMPA MEDEL
18.15 SPIN DISTANS	17.45 INTERVALLFLEX	18.15 SKIVSTÅNG	17.30 SKIVSTÅNG INTERVALL			18.30 YOGA ENERGY
18.30 CIRKELGYM X	18.00 IW SOFT 35	19.15 DANS FUSION	18.00 CIRKELGYM			
18.30 HIT	18.30 SPIN INTERVALL PULS		19.30 YOGA 75			
	18.30 YOGA					
	18.45 IW DISTANS 35					

Premiär
20/10