

Träna med



i höst

Start v. 36

ALUNDA

Mån	18.30	Nyhet Flex Soft
Mån	19.00	Jympa medelpuls
Tis	20.00	Cirkelfys
Ons	17.30	Jympa Soft
Ons	19.30	Skivstång intervall
Tors	19.00	Jympa Bas
Lör	10.00	Core
Sön	18.00	Skivstång/Cirkelfys

GIMO

Mån	19.00	Jympa Bas
Tis	18.30	Step explode
Ons	19.00	Jympa Medel
Tors	17.45	Jympa Soft
Tors	19.00	Skivstångintervall
Sön	18.00	Cirkelfys

ÖSTHAMMAR

Mån	18.00	Jympa Bas
Tis	10.00	Jympa Soft
Tis	19.15	Core
Ons	17.00	Jympa Bas
Ons	18.15	Yoga
Tors	10.00	Jympa Soft
Tors	19.30	Cirkelfys

ÖREGRUND

Mån	19.00	Skivstångintervall
Tis	19.00	Jympa Bas
Tors	17.00	Jympa Soft
Tors	18.15	Yoga
Tors	18.30	Skivstångintervall
Lör	10.00	Power Hour

Allianslokalen (Start v. 37)
Olandshallen
Olandshallen
Furuhöjdens sporthall
Olandshallen
Olandshallen
Olandshallen
Olandshallen (Skivstångintervall
ojämn vecka. Cirkelfys jämn vecka)

Gimo sporthall
Hammaraskolan (Start v. 37)
Gimo sporthall
Hammaraskolan
Hammaraskolan
Hammaraskolan

Frösåkersskolan
Brottarlokalen
Danslokalen under Frösåkersskolan
Kristinelundsskolan
Kristinelundsskolan
Brottarlokalen
Kristinelundsskolan

Sporthallen
Sporthallen
Sven Perssonhallen
Sven Perssonhallen
Sporthallen
Sporthallen (Start v. 38)



BOKA VIA BOKNINGSAPPEN ELLER SMS: 076-869 18 69

*Flex soft, Cirkelfys, Power Hour, Skivstångintervall, Step explode & Core
bokas via appen eller sms*

VÄLKOMNA TILL EN HÖST FULL MED RÖRELSE!

www.friskisgyttis.se/osthammar

Eventuella ändringar står på FB och hemsidan.