

E31836VÅRSHEMA 2021FF0000 01+000vecka 9-24

	MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
Morgon-pass	Spin distans , virtuell ledare 06.45 Spin distans , virtuell ledare 08.30 Cirkelegym soft , Vicktoria 09.30	Spin distans , virtuell ledare 06.45 Cirkelegym , Ingvar 08.30 Jympa bas ute , Mia/Vicktoria 09.00 Utefys soft , Jenny H 10.00	Spin distans , virtuell ledare 06.45 Indoor walking distans , Marika 08.30 Cirkelegym soft , Vicktoria 09.30 Cirkelegym soft , Vicktoria 10.45	Spin distans , virtuell ledare 06.45 Cirkelegym , Ingvar 08.30 Utefys soft , Vicktoria 10.00 Cirkelegym soft , Jenny H 10.30	Core/Coreflex , Denise/Jenny H 06.40 Spin distans , virtuell ledare 06.45 Spin distans , Ingvar 08.30 Jympa bas ute , Mia/Vicktoria 09.00 Cirkelegym soft , Jenny H 09.30	Yoga , Ann-Marie 09.00 Spin distans , Kenneth/Ingvar 09.00 Spin distans , Ingvar/Kenneth 10.30	Spin distans , virtuell ledare 09.30 Spin distans , virtuell ledare 11.00
Dag-pass	Cirkelegym 40 , Jenny H 12.00		Spin distans , virtuell ledare 12.00 Cirkelegym 40 , Jenny H 12.00				
16.00	Cirkelegym , Jenny H 16.30 Spin soft 45 , Elisabeth 16.45	Spin spurt , Molly/Anna 16.45		Spin distans , virtuell ledare 16.30	Spin distans , Elisabeth 16.45 Indoor walking distans puls , Ulrika 16.30		Cirkelegym , Kenneth 16.00 Core , Lotta O 16.00 Spin distans , virtuell ledare 16.00 TRX , Susanne/Johan 16.30
17.00	Indoor walking soft 45 , Linda 17.00 Jympa bas , Ida-Lotta 17.15 Skivstång intervall 75 , Ulrika M 17.30 Spin intervall , virtuell ledare 17.45	Jympa medel , Marina 17.00 Cirkelegym , Anki 17.00	Utefys , Jenny H 17.00 Coreflex , Carina 17.00 Jympa fys , Kristina 17.30 Cirkelegym , Anders K 17.30 Indoor walking distans , Linda 17.30 Spin intervall 75 , virtuell ledare 17.45	Indoor walking spurt , Jenny R 17.00 Dans fusion , Linn 17.30	Skivstång soft/Coreflex soft 75 , Kristina 17.00 Jympa medel , Rita 17.00		Jympa medel , Rita 17.00 Step Explode , Linn 17.00 Spin distans , virtuell ledare 17.30
18.00	Yoga energy 75 , Anita 18.00 Jympa medel , Mia O 18.45 Cirkelegym , Lena-Britt 18.00	Löpträning ute , Lars H 18.00 Power Hour , Pling 18.00 Core bosu , Lotta O 18.00 Spin distans , Anders S 18.45	Skivstång intervall 75 , Johan 18.30 Yoga , Harri 18.30	Power Hour , Axel 18.00 Spin distans , Molly/virtuell ledare 18.15 Cirkelegym , Urban 18.30	Spin distans , virtuell ledare 18.00	 	Yoflow , Anita 18.00 Skivstång , Jonna 18.15
19.00	Spin distans , virtuell ledare 19.15		Spin distans , virtuell ledare 19.15				

Följ oss på...



friskis

Birger Svenssonsväg 16 E
432 40 Varberg
0340-676262

info@varberg.friskissvettis.se
www.varberg.friskissvettis.se

Öppettider

Må 06.00 - 21.00
Ti 06.00 - 21.00
On 06.00 - 21.00
To 06.00 - 21.00
Fr 06.00 - 19.30
Lö 08.00 - 17.00
Sö 09.00 - 21.00