

HÖSTSCHEMA 2021

vecka 34-50

	MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
Morgon-pass	Spin distans, virtuell ledare 06.45 Spin distans, Lisa 08.30 Cirkelegym soft, Vicktoria 08.30 Cirkelegym soft, Lars B 10.00	Spin distans, virtuell ledare 06.45 Cirkelegym, Ingvar 08.30 Jympa bas ute, 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 Indoor walking distans, Annelie 06.45 Spin puls, Ingvar 08.30 Jympa bas inne, Vicktoria 09.00 Cirkelegym soft, Jenny H 09.30	Yoga, Ann-Marie 09.00 Spin distans 75, Ingvar 09.00 Familjeympa, varierande 10.00 tom v 49 Spin distans, virtuell ledare 11.00	Spin distans, virtuell ledare 09.30 Spin distans, varierande 11.00
Dag-pass	Cirkelfys 40, Jenny H 12.00		Spin distans, virtuell ledare 12.00				
16.00	Cirkelegym, Jenny H 16.30 Spin soft 45, Elisabeth 16.45	Spin play, virtuell ledare 16.45		Spin soft 45, Elisabeth 16.45	Spin distans, varierande 16.30 Indoor walking distans puls, Ulrika L 16.30		Cirkelegym, Kenneth 16.00 Spin distans, Marie 16.00 Core, Lotta O 16.00
17.00	Indoor walking soft 45, Linda 17.00 Jympa bas, Lena-Britt/Jenny K 17.15 Utefys, Helena A 17.30 Nytt pass! Skivstång, Eva 17.45 Spin distans, Sara 17.45	Jympa medel, Marina 17.00 Cirkelegym, Anki 17.00 Yoflow, Anita 17.00 OBS! ny dag från v 46 Indoor walking distans puls, Maria 17.30 Skivstång intervall 75, Ulrika M 17.30 Spin/Yoga 90, Johan & Kristina 17.45 tom v 48	Utefys, Jenny H 17.00 Coreflex, Carina 17.00 Indoor walking distans, Linda 17.00 Jympa fys, Kristina 17.30 Cirkelfys, Anders K 17.30 Spin intervall 75, Martin 17.45	Indoor walking spurt, Jenny R 17.00	Skivstång soft/Coreflex soft 75, Kristina 17.00		TRX, Johan/Pling 16.30 Jympa medel, Rita 17.00 Indoor walking, varierande 16.30 v37-46 Step Explode, Jeanette 17.00 Spin distans/spurt, Nina/Emilie 17.30
18.00	Yoga energy 75, Anita 18.00 Jympa medel, Mia O 18.45	Löpträning ute, Lars H 18.00 Power Hour, Pling 18.00 Cirkelegym, Niclas H 18.30 Spin distans, Anders S 18.45	Indoor walking intervall, Thim 18.15 Skivstång intervall 75, Johan 18.30 Yoga, Harri 18.30	Power Hour, Axel 18.00 Jympa medel, Rita 18.00 Cirkelegym, Urban 18.30 Spin distans/spurt, Nina/Anna 18.30	Spin distans, virtuell ledare 18.00		Skivstång, Jonna 18.15
19.00	Indoor walking intervall, Fanny 18.45 Spin intervall, Niklas S 19.15		Spin watt, Lotta/Mats 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 - 22.00
Ti 06.00 - 22.00
On 06.00 - 22.00
To 06.00 - 22.00
Fr 06.00 - 22.00
Lö 08.00 - 20.00
Sö 09.00 - 22.00