

VÅRSHEMA 2023, vecka 2-22

	MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
Morgon-pass	Spin distans , Lisa 8.30 Cirkelegym , Stana 8.30 Cirkelegym soft , Lars B 10.00	Cirkelegym , Ingvar 8.30 Jympa soft , Ami 9.00	Spin distans 45 , Kenneth 6.45 Indoor walking distans , Mariika 8.30 Cirkelegym soft , Linda H 9.30 Core mamma , Denise 10.00 Cirkelegym soft , Linda H 10.45	Cirkelegym , Ingvar 8.30 Multifys soft , Ami 10.00 Inne! Cirkelegym soft , Christina 10.00	Coreflex soft , Sofia 6.30 Indoor walking distans , Annelie 6.45 Spin distans puls , Ingvar 8.30 Jympa soft , varierande 9.00 Cirkelegym soft , Christina 9.30 Jympa soft , varierande 10.00	Yoga , varierande 9.00 Spin distans 75 , Ingvar 9.00 Familjejympa , Helena/Nina O 10.00 (v 2-16) Cirkelegym , varierande 10.00 (Start v. 5)	Spin play 55 , virtuell ledare 9.30 Spin , varierande 11.00
Dag-pass							
16.00	Spin soft 45 , Elisabeth 16.45 Coreflex , Carina 16.45			Spin soft 45 , Elisabeth 16.45	Spin , varierande 16.30 Indoor walking intervall , Sara J 16.30 Multifys , Jenny 16.30		Cirkelegym , Kenneth 16.00 Core , Lotta O 16.00 TRX , Johan/Pling 16.30 Dans soft , Kristina 16.30
17.00	Cirkelegym , Jenny H 17.00 Jympa soft , Lena-Britt/Kristina 17.15 Indoor walking distans , Linda A 17.30 Skivstång , Eva 17.45 Spin intervall puls , Sara 17.45	Coreflex soft , Susanne 17.00 Cirkelegym , Anki 17.00 Spin distans , Marie 17.15 Power Hour , Axel 17.30 Indoor walking intervall , Thim 17.45	Jympa , Marina 17.00 Multifys/Cirkelegym , Anders K 17.15 Indoor walking soft , Linda A 17.30 Spin intervall puls 75 , Martin 17.45	Indoor walking dist. puls , Maria J 17.00 Skivstång , Helena 17.30 Jympa , Rita 17.30 Spin intervall , Johan 17.45 Yoga mind , Kristina 17.45	Cirkelegym , Ulrika L 17.00		Jympa Intensiv , Anna-Karin 17.00 Spin distans/spurt , Nina/Anna 17.30
18.00	Yoga energy 75 , Anita 18.15 Jympa , Mia B 18.45	Löpträning ute , Lars H 18.00 Skivstång intervall 75 , Jonna 18.00 Jympa , Lowa 18.30 Spin spurt , Mattias 18.30 Cirkelegym HIT , Nicole 18.30	Cirkelegym , Vicktoria 18.00 Skivstång intervall 75 , Ulrika M 18.30 Yoga , Harri 18.30	Cirkelegym , Niclas/Urban 18.00	Följ oss på...  		
					 friskis Birger Svenssonsväg 16 E 432 40 Varberg 0340-676262 info@varberg.friskisvettis.se www.varberg.friskisvettis.se		
19.00	Spin distans puls/watt , Anders S 19.15		Spin distans , Lotta/Mats 19.15			Oppettider Mån 6.00 - 22.00 Tis 6.00 - 22.00 Ons 6.00 - 22.00 Tors 6.00 - 22.00 Fre 6.00 - 22.00 Lör 8.00 - 20.00 Sön 9.00 - 22.00	