

SOMMARSHEMA 2024, vecka 23-33

	MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
Morgon-pass	Spin distans , Lisa 8.00 Indoor walking spurt , Anna V 8.30 (Körs v. 28, 30 och 31) Cirkelegym , Stana 8.30 Multifys soft utomhus , Malin 9.00 (ej v 28-31) Cirkelegym soft , Lars B 10.00	Cirkelegym , Viktoria 8.30 Jympa soft , varierande 9.00	Spin play 55 , virtuell ledare 6.45 Indoor walking spurt , Anna V 8.30 (Körs v. 28, 30 och 31) Cirkelegym soft , Linda H/Christina 9.30 Cirkelegym soft , Malin/ Christina 10.45	Spin play 55 , virtuell ledare 8.00 Cirkelegym , Viktoria 8.30 Multifys soft , Linda 9.00 (ej v 28-31)	Indoor walking spurt , Anna V 8.30 (Körs v. 27, 28, 30 och 31) Spin distans , Rita/virtuellt 8.30 Jympa soft , varierande 9.00 Cirkelegym soft , Christina/Malin 9.30	Spin play 55 , virtuell ledare 9.00	Spin play 55 , virtuell ledare 9.00
Dag-pass		Coreflex , Denise 12.00 (ej v. 26-33)					
16.00	Spin soft 45 , Elisabeth 16.45			Spin soft Intervall 45 , Elisabeth 16.45			Cirkelegym , Kenneth 16.00
17.00	Indoor walking , varierande 17.00 (ej v. 28, 30, 31) Coreflex , Carina 17.00 (ej v. 29-32)	Coreflex soft , Susanne 17.00 (ej v 27-33)	Indoor walking , varierande 17.00 (ej v. 28, 30, 31) Plaza , Linda 17.00 (ej v. 28-31) Multifys , varierande 17.15 Yoga/soft , Anita/Harri 17.30	Multifys , Anders 17.30 (ej v 26-29)			Jympa , Lotta 17.00 Spin , Nina/Anna 17.30 Yoga soft , Susanne 18.00 (ej v 27-31)
18.00	Jympa , varierande 18.30 , Detta passet flyttar ut till Fästningen v.27-32 Skivstång , Jonna 18.30 (ej v 27-33) Löpträning ute , Lars H 18.30 (Körs v 27-30)	Cirkelegym , varierande 18.00 Löpträning ute , Lars H 18.00 (Körs v 23-26) Spin Intervall 55 , Marcus 18.30	Jympa , varierande 18.00 Spin , Lotta/Mats/Martin 18.00 Skivstång/ intervall 75 , varierande 18.30	Cirkelegym , varierande 18.00	Följ oss  		
19.00					 friskis Birger Svenssonsväg 16 E 432 40 Varberg 0340-676262 info@varberg.friskisvettis.se www.varberg.friskisvettis.se		
					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		