




# HÖSTSCHEMA 2022

vecka 34-50

	MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
Morgonpass	<b>Spin play 45</b> , virtuell ledare 06.45 <b>Spin distans</b> , Lisa 08.30 <b>Cirkelegym soft</b> , Vicktoria 08.30 <b>Cirkelegym soft</b> , Lars B 10.00	<b>Spin play 45</b> , virtuell ledare 06.45 <b>Cirkelegym</b> , Ingvar 08.30 <b>Jympa soft</b> , Linda H 09.00 <b>Multifys soft</b> , Linda H 10.00 (UTE!)	<b>Spin distans 45</b> , Kenneth 06.45 <b>Indoor walking distans</b> , Marika 08.30 <b>Cirkelegym soft</b> , Vicktoria 09.30 <b>Cirkelegym soft</b> , Linda H 10.45	<b>Spin play 45</b> , virtuell ledare 06.45 <b>Cirkelegym</b> , Ingvar 08.30 <b>Multifys soft</b> , Linda H/ Ami 10.00 (UTE!) <b>Cirkelegym soft</b> , Christina/Linda H 10.30	<b>Coreflex soft</b> , Jenny H 06.30 <b>Spin play 45</b> , virtuell ledare 06.45 <b>Indoor walking distans</b> , Annelie 06.45 <b>Spin distans puls</b> , Ingvar 08.30 <b>Jympa soft</b> , Linda H/Ami 09.00 <b>Cirkelegym soft</b> , Christina 09.30 <b>Jympa soft</b> , Linda H/Ami 10.00 (start v 40)	<b>Yoga</b> , varierande 09.00 <b>Spin distans 75</b> , Ingvar 09.00 <b>Familiejympa</b> , Helena/Nina O 10.00 (v 34-49)	<b>Spin play 55</b> , virtuell ledare 09.30 <b>Spin distans</b> , varierande 11.00
Dagpass			<b>Spin play 45</b> , virtuell ledare 12.00				
16.00	<b>Cirkelegym</b> , Jenny H 16.30 <b>Spin soft 45</b> , Kenneth 16.45			<b>Spin soft 45</b> , virtuell ledare 16.45	<b>Spin</b> , Emilie/Robin 16.30 <b>Indoor walking distans puls</b> , Ulrika L 16.30 <b>Skivstång</b> , Johan 16.45 <b>Dans Flow</b> , Kristina 16.45 (Nyhet!)		<b>Cirkelegym</b> , Kenneth 16.00 <b>Core</b> , Lotta O 16.00 <b>TRX</b> , Johan/Pling 16.30 <b>Skivstång int/Coreflex soft</b> , Kristina 16.30
17.00	<b>Jympa soft</b> , Lena-Britt/Kristina 17.15 <b>Indoor walking distans</b> , Linda A 17.30 <b>Skivstång</b> , Eva 17.45 <b>Spin intervall puls</b> , Sara 17.45	<b>Coreflex soft</b> , Susanne 17.00 <b>Cirkelegym</b> , Anki 17.00 <b>Spin spurt</b> , Mattias 17.15 <b>Power Hour</b> , Axel 17.30 <b>Indoor walking intervall</b> , Thim 17.45	<b>Jympa</b> , Marina 17.00 <b>Cirkelegym/Multifys</b> , Anders K 17.15 <b>Indoor walking soft</b> , Linda A 17.30 <b>Spin intervall 75</b> , Martin 17.45	<b>Indoor walking intervall</b> , Fanny 17.00 <b>Skivstång</b> , Helena 17.30 <b>Jympa</b> , Rita 17.30 <b>Spin intervall</b> , Johan 17.45			<b>Jympa Intensiv</b> , Anna-Karin 17.00 <b>Spin distans/spurt</b> , Nina/Anna 17.30
18.00	<b>Yoga energy 75</b> , Anita 18.00 <b>Jympa</b> , Mia O 18.45	<b>Löpträning ute</b> , Lars H 18.00 <b>Skivstång intervall 75</b> , Jonna 17.30 <b>Jympa</b> , Lowa 18.30 <b>Spin distans</b> , Marie 18.30 <b>Cirkelegym HIT</b> , Nicole 18.30	<b>Skivstång intervall 75</b> , Ulrika M 18.30 <b>Yoga</b> , Harri 18.30	<b>Cirkelegym</b> , Niclas/Urban 18.00	Följ oss på...  		
19.00	<b>Spin distans puls/watt</b> , Anders S 19.15		<b>Spin distans</b> , Lotta/Mats 19.15		<div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: center;">  <div style="font-size: 2em; font-weight: bold;">friskis</div> <div style="font-size: 0.8em; font-weight: normal;"> <p><b>Öppettider</b>            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</p> </div> </div> <div style="font-size: 0.8em; font-weight: normal; margin-top: 5px;"> <p>Birger Svenssonsväg 16 E            432 40 Varberg            0340-676262            info@varberg.friskissvettis.se            www.varberg.friskissvettis.se</p> </div>		