

VÅRSHEMA 2022

vecka 2-22

	MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
Morgon-pass	Spin play 45 , virtuell ledare 06.45 Spin distans , Lisa 08.30 Cirkelgym soft , Vicktoria 08.30 Cirkelgym soft , Lars B 10.00	Spin play 45 , virtuell ledare 06.45 Cirkelgym , Ingvar 08.30 Jympa soft , Vicktoria 09.00 Utefys soft , Jenny H 10.00	Spin play 45 , virtuell ledare 06.45 Indoor walking distans , Marika 08.30 Yoflow , Anita 09.00 Cirkelgym soft , Vicktoria 09.30 Cirkelgym soft , Vicktoria 10.45	Spin play 45 , virtuell ledare 06.45 Cirkelgym , Ingvar 08.30 Utefys soft , Vicktoria 10.00 Cirkelgym soft , Jenny H 10.30	Coreflex soft , Jenny H 06.40 Spin play 45 , virtuell ledare 06.45 Indoor walking distans , Annelie 06.45 Spin distans puls , Ingvar 08.30 Jympa soft , Vicktoria 09.00 Cirkelgym soft , Jenny H 09.30 Jympa soft , Linda H 10.00	Yoga , Ann-Marie 09.00 Spin distans 75 , Ingvar 09.00 Familjeympa , varierande 10.00 (v2-14) Indoor walking , varierande 10.00 (v2-14) Spin distans , virtuell ledare 11.00	Spin play 55 , virtuell ledare 09.30 Spin , varierande 11.00
Dag-pass	Cirkelfys 40 , Jenny H 12.00		Spin play 45 , virtuell ledare 12.00				
16.00	Cirkelgym , Jenny H 16.30 Spin soft 45 , Elisabeth 16.45			Spin soft 45 , Elisabeth 16.45	Spin , varierande 16.30 Indoor walking distans puls , Ulrika L 16.30		Cirkelgym , Kenneth 16.00 Spin distans , Marie 16.00 Core , Lotta O 16.00 TRX , Johan/Pling 16.30
17.00	Indoor distans puls , Maria 17.00 Jympa soft , Lena-Britt/Jenny K 17.15 Skivstång , Eva 17.45 Spin intervall puls , Sara 17.45	Spin distans , Anders S 17.00 Jympa , Marina 17.00 Cirkelgym , Anki 17.00 Coreflex soft , Susanne 17.00 Skivstång intervall 75 , Ulrika M 17.30 Indoor walking intervall , Thim 17.45	Coreflex , Carina 17.00 Cirkelfys , Anders K 17.15 Jympa , Kristina 17.30 Indoor walking distans , Linda A 17.30 Spin intervall 75 , Martin 17.45	Indoor walking intervall , Fanny 17.00 Coreflex , Julia 17.15 (start v 12) Cirkelgym HIT , Nicole 17.30 Power Hour , Axel 17.30 Spin intervall , Johan 17.45	Skivstång , Jonna/Helena A 17.00		Jympa , Anna-Karin 17.00 Step Explode , Jeanette 17.00 Spin distans/spurt , Nina/Emilie 17.30
18.00	Yoga energy 75 , Anita 18.00 Jympa , Mia O 18.45 Indoor walking soft , Linda A 18.45	Löpträning ute , Lars H 18.00 Power Hour , Pling 18.00 (v2-17) Spin distans/spurt , Nina/Anna 18.30 Cirkelgym , Niclas/Urban 18.30	Skivstång intervall 75 , Johan 18.30 Yoga , Harri 18.30	Jympa , Rita 18.00	Spin play 55 , virtuell ledare 18.00	  Följ oss på...  friskis Birger Svenssonsväg 16 E 432 40 Varberg 0340-676262 info@varberg.friskisvettis.se www.varberg.friskisvettis.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	
19.00	Spin intervall , Niklas/Robin 19.15		Spin distans , Lotta/Mats 19.15	Spin intervall , Robin 19.00			