# VÅRSCHEMA 2024, vecka 2-22

| | MÅNDAG | TISDAG | ONSDAG | TORSDAG | FREDAG | LÖRDAG | SÖNDAG |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Morgon-pass | **Spin distans,** Lisa<br>8.00<br>**Cirkelgym,** Stana<br>8.30<br>**Cirkelgym soft,** Lars B<br>10.00 | **Cirkelgym,** Ingvar<br>8.30<br>**Jympa soft,** varierande ledare<br>9.00<br>**Cirkelgym,** Stana/Kenneth<br>10.00 | **Spin distans 45,** Kenneth<br>6.45<br>**IW distans,** Marika<br>8.30<br>**Cirkelgym soft,** Linda H<br>9.30<br>**Yoga soft,** Anita **Nyhet!**<br>9.30<br>**Cirkelgym soft,** Linda H<br>10.45 | **Cirkelgym,** Ingvar<br>8.30<br>**Multifys soft,** Linda<br>10.00<br>**Cirkelgym soft,** Christina<br>10.00 | **Coreflex soft,** Sofia<br>6.30<br>**IW distans,** Annelie<br>6.45<br>**Spin distans puls,** Ingvar<br>8.30<br>**Jympa soft,** varierande ledare<br>9.00<br>**Cirkelgym soft,** Christina<br>9.30<br>**Jympa soft,** varierande ledare<br>10.00 (vecka 2-17) | **Yoga,** varierande<br>9.00<br>**Spin distans puls 75,** Ingvar<br>9.00<br>**Familjejympa,** Helena/Nina/Annika<br>10.00 (vecka 2-16)<br>**Cirkelgym,** varierande<br>10.00 | **Spin play 55,** virtuell ledare<br>9.30<br>**Spin,** varierande ledare<br>11.00 |
| Dag-pass | | **Coreflex,** Denise **Nyhet!**<br>12.00 | | | | | |
| 16.00 | **Spin soft 45,** Elisabeth<br>16.45 | | | **Spin softa intervaller,** Elisabeth<br>16.45 | **Skivstång,** Johan<br>16.15<br>**Spin distans,** Johanna<br>16.30 (vecka 2-12) | | **Cirkelgym,** Kenneth<br>16.00<br>**TRX,** Johan<br>16.30<br>**Dans soft,** Kristina<br>16.30<br>**IW distans/intervall,** varierande ledare<br>16.30 (vecka 2-12) |
| 17.00 | **Coreflex,** Carina<br>17.00<br>**Cirkelgym,** Jenny H<br>17.00<br>**Jympa soft,** Ida-Lotta<br>17.15<br>**IW distans,** Linda A<br>17.30<br>**Spin intervall puls,** Sara<br>17.45 | **Coreflex soft,** Susanne<br>17.00<br>**Cirkelgym,** Anki<br>17.00<br>**Spin intervall ,** Johan<br>17.30<br>**Multifys skivstång,** Helena A<br>17.30<br>**IW intervall,** Thim<br>17.45 | **Jympa fys,** Kristina<br>17.00<br>**Multifys/Cirkelfys,** Anders K<br>17.15<br>**IW soft,** Linda A<br>17.30<br>**Cirkelgym HIT,** Nicole<br>17.30<br>**Spin intervall puls 75,** Martin<br>17.45 | **IW distans puls,** Maria J<br>17.00<br>**Multifys,** Jenny<br>17.30 | **Cirkelgym,** Ulrika L<br>17.00<br>**IW spurt,** Sara J<br>17.00 | | **Jympa Intensiv,** Anna-Karin<br>17.00<br>**Spin distans/spurt,** Nina/Anna<br>17.30 |
| 18.00 | **Yoga energy 75,** Anita<br>18.15<br>**Skivstång,** Jonna<br>18.30<br>**Jympa,** Mia B<br>18.30 | **Löpträning ute,** Lars H<br>18.00<br>**Jympa,** Lowa<br>18.00 | **Dans fusion,** Lena **Nyhet!**<br>18.15<br>**Skivstång intervall 75,** Ulrika M<br>18.30<br>**Yoga,** Harri<br>18.30 | **Cirkelgym,** Niclas/Urban<br>18.00<br>**Jympa,** Lotta O<br>18.00<br>**Spin distans,** Lisa<br>18.30<br>**Yoga,** Diane<br>18.30 | **Följ oss på...** | | |
| 19.00 | **Spin intervall,** Marcus<br>19.00 | **Spin spurt,** Mattias<br>19.00 | **Spin distans,** Lotta/Mats<br>19.15 | | | | |


friskis

Birger Svenssonsväg 16 E
432 40 Varberg
0340-676262
info@varberg.friskissvettis.se
www.varberg.friskissvettis.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


*Med reservation för ändringar som uppkommit efter schemats tryck. För aktuellt schema/dag gå till bokningsappen eller hemsidan*