

Gruppträningschema F&S Vetlanda

Hösttermin 2022, start vecka 34

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
12.10 Lunchfys40 Cirkelgym – Marina	08.00 Cirkelgym – Ulf	06.00 Morgonfys45 - Amanda	08.00 Cirkelgym – Ulf	06.30 Spin45 – Sara	09.30 Jympa bas Anette/Marianne	10.30-12.00 Träning för funktionsvarierade (kurs utvalda veckor mot föranmälan) – Camilla, Sara, Karin
15.30 Jympa soft – Anna S	09.00 Cirkelgym – Ulf	16.30 Yoga – Pia	09.00 Cirkelgym – Ulf	12.10 Lunchfys40 - Jocke/ Hanna/ Nicklas	10.30 Lördagsmix	16.30 Jympa – Anna L
16.30 Coreflex – Madde	10.30 Seniorklubben	17.00 Spin soft45 – Sara	10.30 Seniorklubben	16.00 Cirkelfys – Jocke		17.00 Spin distans Benny
17.15 Spin soft45 – Marina	16.40 Multifys45 – Sara/ Linda	17.30 Cirkelfys – Johan	16.30 Skivstång45 – Emma K	17.00 Step explode/ Familjefys/ Step/ Coreflex – Linda, Jessica, Sandra, Sofia		17.30 HIT – Hanna
17.30 Power Hour40 – Emma S	17.30 Dans explode– Anna L	17.30 Temapass i gymmet - Madde/ Emma S	17.20 Jympa – Sofia			
18.15 Skivstång/ Skivstång intervall75 – Nicklas/Sandra	18.00 Spin intervall/distans – Carro/Patrik	18.00 Spin intervall – Sara	17.15 Spin distans – Patrik			
18.30 Spin intervall – Johanna	18.30 Cirkelfys soft45 – Hanna	18.30 Jympa – Anette/ Marianne	18.00 Löpning – Mikael			
	19.20 OCR-träning - Sofia, Jocke, Hanna, David, Dennis. (Ute v.34-43 därefter inomhus)	+Small group tonår (Gymkurs för 13-14- åringar samt Jympa medel i Nye 19.00.	18.20 Multifys45 – Helena			
			19.05 Kom-igång-kurs (Start v.39)			

Friskis & Svettis Vetlanda
Bangårdsgatan 94
Tel: 0383-705570



*Om inget annat anges är passets längd 55 minuter.

*Sista fredagen i månaden familjefys 17.00.