

SOMMARSCHEMA 2022 FRISKIS VETLANDA

	v.23	v.24	v.25	v.26	v.27
Mån	Nationaldagen 18.00 Tabata - Madde	17.00 Jympa bas - Marianne 17.30 Spin intervall - Johanna 18.00 Innefys - Emma S	17.00 Jympa bas - Anette 17.30 Spin intervall - Sara 18.00 HIT - Hanna	17.00 Jympa bas - Marianne 17.30 Spin intervall - Johanna 18.00 PARKTRÄNING Forngården Multifys - Linda	17.00 Jympa bas - Anette 17.30 Spin intervall - Sara 18.00 PARKTRÄNING Forngården Cirkelfys - Jocke
Tis	08.30 Cirkelgym - Ulf 17.00 Jympa medel - Åsa 17.30 Spin soft - Marina 18.00 Multifys - Linda	08.30 Cirkelgym - Ulf 17.00 Jympa puls - Anna L 17.30 Spin soft - Sara 18.00 Multifys - Helena	17.00 Jympa puls - Anna L 17.30 Spin soft - Marina 18.00 Innefys - Emma S	17.00 Jympa puls - Anna L 17.30 Spin soft - Sara W 18.00 HIT - Hanna	17.00 Jympa puls - Anna L 17.30 Spin soft - Marina 18.00 Innefys - Emma S
Ons	06.00 Morgonfys - Amanda 17.00 Backträning Tjustkulle - Madde & Bettan 17.30 Spin distans - Patrik 18.00 Cirkelfys - Johan	06.00 Morgonfys - Amanda 16.30 Yoga - Pia 17.00 Backträning Tjustkulle - Madde 17.30 Spin distans - Benny 18.00 Cirkelfys - Jocke	06.00 Morgonfys - Amanda 17.00 Backträning Tjustkulle - Madde & Bettan 17.30 Spin distans - Patrik 18.00 Cirkelfys - Johan	17.00 Backträning Tjustkulle - Madde & Bettan 17.30 Spin distans - Benny 18.00 Cirkelfys - Jocke	17.00 Backträning Tjustkulle - Madde & Bettan 17.30 Spin distans - Patrik 18.00 Cirkelfys - Johan
Tors	08.30 Cirkelgym - Ulf 16.30 Skivstång - Emma 17.30 Multifys - Helena 18.00 Löpning intervall - Mikael	08.30 Cirkelgym - Ulf 16.00- 19.00 GYMKVÄLL för dig 13-19 år. Gratis gymintro, tävlingar, testpass mm 18.00 Löpning distans - Mikael	12.10 Cirkelgym - Marina	16.30 Skivstång - Emma K 17.30 Multifys - Helena 18.00 Löpning distans - Mikael	16.30 Skivstång - Nicklas 17.30 Cirkelgym - Marina 18.00 Löpning intervall - Mikael
Fre	16.00 Cirkelfys - Hanna	16.00 Multifys - Linda	Midsommarafton	16.00 Cirkelfys - Johan	16.00 Multifys - Sara
Sön	17.00 Jympa medel - Sofia	17.00 Jympa medel - Sofia	17.00 Jympa medel - Sofia	17.00 Jympa medel - Sofia	17.00 Jympa medel - Sofia

	v.28	v.29	v.30	v.31	v.32	v.33
Mån	18.00 PARKTRÄNING Forngården Utefys - Emma S	18.00 PARKTRÄNING Forngården Cirkelfys - Hanna	18.00 PARKTRÄNING Forngården Jympa - Anna L	16.30 Innefys - Amanda 18.00 PARKTRÄNING Forngården Multifys - Sara	17.00 HIT - Hanna 17.30 Spin intervall - Johanna	17.30 Spin intervall - Johanna 18.00 Coreflex - Madde
Tis	16.30 Innefys - Amanda 17.30 Jympa bas - Anette	16.30 Innefys - Amanda 17.30 Jympa bas - Marianne	16.30 Innefys - Amanda 17.30 Cirkelfys - Hanna	17.30 Spin distans - Patrik 18.00 Skivstång - Sandra	16.30 Innefys - Amanda 17.30 Jympa medel - Åsa 18.30 Multifys - Linda	16.30 Innefys - Amanda 17.30 Jympa medel - Sofia 18.30 Multifys - Linda
Ons	17.00 Yoga - Pia	17.00 HIT - Hanna	17.00 Skivstång - Emma K	17.00 Cirkelfys - Hanna	17.00 Cirkelfys - Johan 17.30 Spin distans - Benny 18.00 Jympa bas - Marianne	17.00 Cirkelfys - Hanna 17.30 Spin distans - Patrik 18.00 Jympa bas - Anette
Tors	17.30 Jympa medel - Sofia	17.30 Multifys - Helena	17.30 HIT - Hanna	17.30 HIT - Hanna	16.30 Skivstång - Nicklas 17.30 Power hour - Emma S	16.30 Skivstång - Sandra 17.30 Multifys - Helena
Fre					16.00 Cirkelfys - Jocke	16.00 Cirkelfys - Johan