

Gruppträningschema F&S Vetlanda

Höstterminen 2023, start vecka 35

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
14.00 Jympa soft - Anna S	06.30 Coreflex soft45 - Anette	06.00 Morgonfys45 - Amanda	08.00 Cirkelgym - Ulf (Start v.36)	06.20 Spin45 - Sara	10.00 Jympa/Multifys soft/Coreflex soft	10.30-12.00 Träning för funktionsvarierade (kurs utvalda veckor mot föransmälan) - Canilla, Sara, Karin
16.30 Multifys45 - Sara	08.00 Cirkelgym - Ulf (Start v.36)	12.10 Lunchfys40 - Marina	09.00 Cirkelgym - Ulf (Start v.36)	12.10 Lunchfys40 - Jocke/ Hanna/ Nicklas	11.00 Lördagsmix	16.30 Dans explode50 - Anna L
17.15 Jympa - Sofia	10.30 Seniorklubben	16.30 Yoga/yoga energy - Pia	10.30 Seniorklubben	16.00 Cirkelfys - Jocke		17.00 Spin intervall - Carro
17.30 Spin soft45 - Sara	16.30 Cirkelfys soft - Hanna S	17.00 Spin soft45 - Marina	16.30 Skivstång45 - Emma K	17.00 Familjefys - Linda, Jessica (varannan vecka)		17.45 Tabata - Madde
18.15 Coreflex - Madde	17.30 Jympa45 - Anna L	17.30 Jympa - Anette/Marianne	17.00 Backintervaller (Tjustkulle) - Madde&Bettan (v.32-39)			
18.30 Spin intervall - Johanna	18.00 Spin distans - Patrik	17.30 Temapass i gymmet - Amanda/ Emma S/ Therese	17.30 Multifys45 - Linda			
	18.20 Multifys 45 - Helena	18:00 Spin intervall - Sara	17.30 Spin distans - Benny			
	19.15 OCR-träning - Sofia, Jocke, Hanna, David, Dennis	18.30 Cirkelfys - Johan	18.00 Löpning - Mikael			
		+Small group tonår (Gymkurs för 13-14-åringar samt Jympa medel i Nye 19.00.	18.15 Yoga soft- Linda			

Friskis & Sveltis Vetlanda
Bangårdsgatan 94
Tel: 0383-705570



*Om inget annat anges är passets längd 55 minuter.