

Gruppträningsschema F&S Vetlanda

Vårterminen 2023, start vecka 2

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
14.00 Jympa soft – Anna S	08.00 Cirkelgym – Ulf	06.00 Morgonfys45 - Amanda	06.30 Coreflex soft45 – Anette	06.30 Spin45 – Sara	10.00 Jympa/Multifys soft/Coreflex soft	10.30-12.00 Träning för funktionsvarierade (kurs utvalda veckor mot föranmälan) – Camilla, Sara, Karin
16.00 Multifys45 - Helena	09.00 Cirkelgym – Ulf	12.10 Lunchfys40 - Madde	08.00 Cirkelgym – Ulf	12.10 Lunchfys40 - Jocke/ Hanna/ Nicklas	11.00 Lördagsmix	16.30 Dans explode50 - Anna L
16.45 Coreflex – Madde	10.30 Seniorklubben	16.30 Yoga/Yoga energy – Pia	09.00 Cirkelgym – Ulf	16.00 Cirkelfys – Jocke		17.00 Spin intervall - Carro
17.30 Spin soft45 – Marina	16.30 Cirkelfys soft45 – Hanna	17.00 Spin soft45 – Sara	10.30 Seniorklubben	17.00 Familjefys/ Multifys/Step explode - Linda, Jessica, Sofia		17.30 Tabata45 - Madde
17.45 Power Hour40 – Emma S	17.30 Jympa45 – Anna L	17.30 Cirkelfys – Johan	16.30 Skivstång45 – Emma K			
18.30 Spin intervall – Johanna	18.00 Spin distans – Patrik	17.30 Temapass i gymmet – Amanda/ Emma S/ Therese	17.20 Jympa – Sofia			
18.30 Skivstång/ Skivstång intervall75 – Nicklas/Sandra	18.00 HIT35 Hanna	18.00 Spin distans – Benny	17.30 Spin distans – EmmaK			
	18.15 Multifys45 – Linda	18.30 Jympa – Anette/ Marianne	18.00 Löpning – Mikael			
	19.00 OCR-träning - Sofia, Jocke, Hanna, David, Dennis	+Small group tonår (Gymkurs för 13-14-åringar samt Jympa medel i Nye 19.00.	18.20 Multifys45 – Sara			
			19.05 Kom-igång-kurs (mot föranmälan v3-v10)			

*Om inget annat anges är passets längd 55 minuter.

Friskis & Svettis Vetlanda
Bangårdsgatan 94
Tel: 0383-705570

