

Vetlanda F&S Våren 2019 v.2 – 22

SCHEMA&ÖPPETTIDER

MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
--------	--------	--------	---------	--------	--------	--------

Öppettider lokal: (medlemsservice öppnar 9.00 mån-fre, lunchstängt 13-14. För övrigt samma öppettider som lokalen)

05.45-20.00	05.45-20.00	05.45-20.00	05.45-20.00	05.45-18.30	09.00-12.00	15.00-19.30
-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------

Öppettider med personlig inpasseringsblipp: (andra öppettider för dig under 16 år)

Hela dygnet	Hela dygnet	Hela dygnet	Hela dygnet	00.00-21.00	04.00-21.00	04.00-24.00
Förälder+baby gymmet* 08.00-11.00	Seniorträning gymmet** 08.00-11.00	Förälder+baby gymmet* 08.00-11.00	Seniorträning gymmet** 08.00-11.00			

MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG
12.10 Skivstång 30 eller Spinning 30 - Linda & Emma (start v.3)	08.00 Cirkelgym soft - Ulf	17.00 Skivstång 50 - Linda (start v.4)	08.00 Cirkelgym soft - Ulf
15.00 Cirkelfys soft - Anna S (start v.3)	09.00 Cirkelgym soft - Ulf	17.00 Flex soft - Anna-Marie	09.00 Cirkelgym soft - Ulf
16.30 Dans soft - Anna S (start v.4)	10.00 Träning föräldralediga - Nicklas	17.45 Spin intervall (jämna v, start v.4) - Carro	10.30 Seniorklubben - Cirkel i sal
17.00 Jympa medel - Helena	10.30 Seniorklubben - Stol/Styrka	18.00 Cirkelfys soft - Benny/Hanna/Jocke/Anna	12.10 Lunchpass Cirkelgym 40 - Ulf
18.00 Spin soft 45 - Sara	16.30 Core soft 40 - Madde	18.00 Dans crescendo - Malin	15.00 IMT special 30 (v.4-6) - Majken
18.00 Core - Madde	17.15 Jympa bas - Anette	18.30 Small group Tonår 75 - Therese	17.15 Yoga - Pia
18.00 Dans flow - Linda Sj	17.15 Familjefys 50 - Emmelie	19.00 Jympa medel - Sofia	17.30 Spin distans - Emma
19.00 Spin intervall - Sara	18.15 Spin distans - Patrik	19.00 Jympa medel – Åsa (i Nye)	17.30 Löpning - Mikael
19.05 Cirkelfys - Mikael	18.15 Jympa medel – Anna L	19.00 Spin distans - Marie	18.00 Intervall 35 - Sofia
	18.30 Box - Lena	19.15 HIT - Benny	18.35 Flex 30 - Sofia
	19.00 Cirkelgym - Marina		18.30 Jympa bas - Marianne
			19.15 Cirkelfys – Jocke

FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
06.45 Spin 45 - Sara	10.00 Bas/soft-pass - varierande	16.00 IMT - Madde
16.00 Cirkelfys - Hanna	11.00 Lördagsmixen - varierande	17.00 Spin spurt - Maria
17.00 Jympa Celebrate - Linda/Åsa/Anna		18.00 SkivstångIntervall 75 - Nicklas

