

Vetlanda F&S Vårtermin 2021 start v.3

GRUPPTRÄNINGSCHEMA

Friskis&Svettis Vetlanda, Bangårdsgatan 94, Tel: 0383-705570

MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG
12.10 Lunchfys40 Marina/Linda/Jocke	8.00 Cirkelgym soft - Ulf	06.00 Morgonfys45 - Amanda	08.00 Cirkelgym soft - Ulf
14.00 Dans soft - Anna S	9.00 Cirkelgym soft - Ulf	7.30 Coreflex soft45 - Anna-Marie	09.00 Cirkelgym soft - Ulf
16.00 Skivstång45 - Nicklas/Linda	14.00 Utefys soft - Anna S	16.15 Coreflex - Madde	10.30 Stavgång - Eva H
16.30 Spin soft45 - Sara	16.30 Yoga - Pia	17.00 Spin distans - Patrik	16.30 Skivstång – Emma K
17.00 Dans/Step explode Anna L/Malin	17.15 Cirkelgym - Marina	17.15 Cirkelfys - Johan	17.30 Spin distans – Emma K
17.30 Spin intervall - Sara	17.15 Spin intervall/spurt - Carro/Maria	17.45 Workshop Gym45 - Therese	17.30 Jympa bas - Anette/Marianne
18.00 Core - Madde	17.30 Jympa puls medel - Anna L	18.30 Spin intervall - Johanna	18.30 IntervallFlex – Sofia
18.45 Spin distans - Patrik	18.30 Spin soft - Marina	18.25 Modus45 - Helena	18.30 Löpning + Fys - Mikael
19.00 Power hour – Emma S	18.30 SkivstångIntervall/ Skivstång - Linda/Sandra	19.15 TRX - Lena	

+ Small group tonår (gymkurs för
13-14-åringar) på onsdagar samt
Jympa medel i Nye på onsdagar
kl. 19.00

FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
06.45 Spin45 - Sara	9.30 Jympa bas – Anette/Marianne	17.00 Jympa medel - Sofia
12.10 Lunchfys40 Linda/Hanna/Jocke	10.30 Lördagsmixen - varierande	17.00 Spin distans - Benny
16.00 Dans explode/Modus - Anna L/Sara/Linda		18.00 Cirkelfys - Hanna
17.00 Cirkelfys - Jocke		

