

Vetlanda F&S Hösttermin 2021 start v.35

GRUPPTRÄNINGSCHEMA

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

MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG
12.10 Lunchfys40 Marina (Varierande dagar)	8.00 Cirkelgym soft - Ulf	06.00 Morgonfys45 - Amanda	08.00 Cirkelgym soft - Ulf
14.00 Jympa soft - Anna S	9.00 Cirkelgym soft - Ulf	16.15 Coreflex - Madde	09.00 Cirkelgym soft - Ulf
17.00 Dans explode/Modus - Anna L/Sara	10.30 Seniorsklubben	16.30 Spin soft - Sara	10.30 Seniorsklubb
17.30 Spin distans - Patrik	14.00 Cirkelfys soft - Anna S	17.15 Cirkelfys - Johan	16.30 Skivstång - Emma K
18.00 Core - Madde	16.30 Yoga - Pia	17.30 Spin intervall - Sara	17.30 Spin distans - Emma K
18.45 Spin intervall - Johanna	17.00 Utefys Tjustulle (v.35-39) - Madde & Bettan	17.45 Workshop Gym45 – Therese	17.30 Jympa bas - Anette/Marianne
19.00 Power Hour - Emma S	17.15 Cirkelgym - Marina	18.15 Modus45 - Helena	18.30 IntervallFlex - Sofia
	17.15 Spin intervall/distans - Carro/Patrik	19.00 Skivstång - Sandra/Nicklas	18.30 Löpning + Fys - Mikael
	17.30 Jympa medel puls - Anna L	+ Small group tonår (gymkurs för 13-14-åringar) samt Jympa medel i Nye kl. 19.00	
	18.30 Spin soft - Marina		
	18.30 Skivstång Intervall - Linda		
FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG	
06.30 Spin45 - Sara	9.30 Jympa bas - Anette/Marianne	16.00 Innefys - Madde & Emma (start v.44)	
12.10 Lunchfys40 - Hanna/Jocke	10.30 Lördagsmixen - varierande	17.00 Jympa medel - Sofia	
16.00 Dans explode/Modus - Anna L/Linda		17.00 Spin distans - Benny	
17.00 Cirkelfys - Jocke		18.00 Cirkelfys - Hanna	

