

Höstens träning hos Friskis i Trosa 2025

Alla pass hålls i våra lokaler i Vagnhärad, om inte annat anges.

Ledare



TROSA

Måndag

09.30	Jympa soft
17.30	Multifys skivstång soft
18.00	Spin intervall, udda vecka
18.00	Spin distans, jämn vecka
18.30	Multifys
18.30	Jympa, Västerljung

Linda R
Agneta
Monica
Jessica
Malin
Lisa

Tisdag

09.30	Spin soft
18.00	Spin distans
18.00	Coreflex soft
19.00	Jympa

Peter
Moa
Kristina
Elin B

Onsdag

18.00	Spin distans, udda vecka
18.00	Spin intervall, jämn vecka
18.00	Jympa, Västerljung
18.00	Coreflex soft
19.00	Skivstång

Karin
Tanja
Sara
Linda B
Åsa

Torsdag

09.30	Yoga (start 2 oktober)
17.00	Skivstång soft (start v 36)
18.00	Spin intervall
18.00	Multifys
19.00	Coreflex

Veronica
Lena
Peter
Alexandra
Linda B

Fredag

10.00	Jympa stol&styrka
17.00	Roterande pass

Johanna
Roterande

Lördag

09.30	Spinning
10.00	Familjejympa

Roterande
Rebecca

Söndag

10.00	Yoga (start v 36)
14.00	Jympa stol&styrka, Oaxen
17.00	Spinning
17.15	Jympa, Tomtaklinthallen

Lena
Johanna
Pontus
Kristina/Martina

Läs mer på www.friskis.com/sv-se/trosa