

FRISKIS LERUM SCHEMA HÖSTEN 2025

Måndag			
Tid	Pass	Ledare	Sal
17:00	Yoga soft	Henrik S	lilla
18:00	Jympa soft	Åsa S	stora
18:15	Skivstång	Jessica H	lilla
18:15	Spin distans	Henrik S	spin
18:30	CG	Henrik O	CG
19:00	Dans fusion flow	Charlotta C	stora

Tisdag			
Tid	Pass	Ledare	Sal
18:00	Jympa	Agneta O	stora
18:00	Spin intervall	Marie Ö	spin
18:15	Coreflex	Fransisca O	lilla
19:00	Cirkelfys	Charlotta E	stora

Onsdag			
Tid	Pass	Ledare	Sal
17:15	Jympa soft	Madeleine K	stora
17:15	Skivstång	Ralph L	lilla
18:00	CG	Ulrica D	CG
18:30	Spin distans	Madeleine K	spin
18:30	Coreflex soft	Ingrid H K	lilla

Schemat startar måndag 25/8 och pågår tom söndag 21/12

(kombi) ca 40 minuter på varje passdel

Tider för Egen träning i Cirkelgym finns i appen

Ändringar kan ske, se alltid appen för gällande pass

uppdaterad 250912

Torsdag			
Tid	Pass	Ledare	Sal
17:00	Yoga soft	Karin H	lilla
18:00	Enkeljympa	Linda L & Jeanette H	stora
18:00	CG-Spin (kombi)	Malin P	CG/spin
18:30	Skivstång	Åsa S /Anna S /Jessica H	lilla
19:00	Jympa	Madeleine B	stora

Fredag			
Tid	Pass	Ledare	Sal
11:30	Multifys	Cecilia C	lilla
17:00	CG	Marie O	CG
17:30	Jympa	Karin L /Elsa L / Karin M J	stora
17:30	Spin soft	Michael M	spin

Lördag			
Tid	Pass	Ledare	Sal
9:00	Spin distans	Ingela H	spin
9:30	Jympa	Christine V A	stora
10:40	Familjejympa	Anna S	stora

Söndag			
Tid	Pass	Ledare	Sal
10:00	CG	Malin P /Karin M J /Marie O	CG
10:00	Dans soft	Camilla B	lilla
16:30	Jympa	Aleksandra G	stora
17:30	Multifys	Cecilia C/ Karin L/ Gunilla G/ Elsa L	stora
18:00	Yoga	Ingrid H K/ Karin M J/ Gunilla G	lilla
18:00	Spin intervall	Christina A	spin