

# F&S schema - påskveckan



## Måndag 30 mars

17.00-18.00	Spin Spurt	Sofia	IHS
17.00-18.00	Multifys **	Pamela	IHF
18.00-19.00	Påskkärringjympa *	Eivor & Camilla	DH
18.15-19.15	Yoga (55)	Emelie	IHF
18.00-20.00	Gymträning (ankomst före 20.00, visa gilt. termins- & medlemskort)		HG

## Tisdag 31 mars

16.30-17.30	Core	Louise	IHF
17.45-19.05	Mixpass: Dans fusion/Step	Emma & Isabell	IHF

## Onsdag 1 april

09.30-10.30	Yoga (55)	Anetth	IHF
18.00-19.00	Spin intervall	Christian	IHS
18.00-19.00	Jympa *	Edyta	DH
18.00-19.00	Tabata **	Pamela/Jonas	IHF
18.00-20.00	Gymträning (ankomst före 20.00, visa gilt. termins- & medlemskort)		HG

## Torsdag 2 april - Skärtorsdag

17.00-18.00	Jympa enkel Tema: påsk	Camilla	ES
17.00-18.30	Yoga (85)	Petra	IHF
18.30-19.30	Jympa *	Frida	DH

## Lördag 4 april - Påskafton

10.00-11.00	Påsktabata - med äggstra allt **	Pamela	IHF
-------------	----------------------------------	--------	-----

## Söndag 5 april - Påskdagen

10.30-11.30	Skivstång	Regina	IHF
18.00-20.00	Gymträning (ankomst före 20.00, visa gilt. termins- & medlemskort)		HG

## Måndag 6 april - Annandag påsk

17.00-18.00	Spin Spurt	Sofia	IHS
17.00-18.00	Multifys **	Pamela	IHF
18.00-20.00	Gymträning (ankomst före 20.00, visa gilt. termins- & medlemskort)		HG



DH= Dannfältshallen

IHS= Idrottshallen, spinning

IHF= Idrottshallen, Friskis sal

ES= Ekerydsskolan

HG= Holje Gym/motionshallen

\* Barntillåtet pass i vuxens sällskap från 7 år

\*\* Öppet för Holje Gyms medlemmar att delta