

City

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
	06.00 Spin distans		06.00 Spin spurt	06.15 Pilates		
09.45 Dans soft		09.45 Multifys soft	10.00 Jympa	09.45 Jympa soft	10.00 Jympa soft	
10.00 Jympa soft stol		10.00 Spin intervall soft	11.00 Seniorklubben	10.00 Spin soft 50	10.30 Step	10.30 Spin distans
10.00 Spin soft		10.00 Coreflex soft	12.00 Spin spurt watt	10.00 Coreflex soft		
11.00 Yoga soft	11.00 Mammapower		12.00 Yoga	11.30 Power		
12.00 Skivstång	12.00 Pilates	12.00 Cirkelfys		12.00 Skivstång		
16.30 Yoga	17.00 Coreflex soft	16.30 Pilates	16.45 Dans soft	16.45 Jympa		17.00 Yoga energy/ Yinyoga/ Pilates
17.00 Spin soft	17.00 Spin distans	17.00 Yoga	17.00 Yoga soft			17.30 Box
17.00 Cirkelfys	17.15 Yoga	17.15 Spin soft	17.00 Jympa			17.30 Spin distans puls
17.30 Jympa soft	17.30 Jympa	17.40 Multifys	17.15 Spin intervall			
18.15 Spin spurt	18.15 Spin spurt/ intervall watt	18.00 Dans fusion	18.00 Skivstång			
	18.15 Box	18.15 Yinyoga	19.15 Pilates			
		18.15 Spin intervall 70				

Schemat är levande och ändringar kan komma att göras. Webschemat och schemat i appen Mitt Friskis är alltid uppdaterat. Tider för gyminstruktioner & tillgängliga tränare finner du i webschemat/appen.

Himmelstalund

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
	06.15 Pilates	06.00 Multifys soft				
		10.30 Multifys soft	10.00 Coreflex soft		09.30 HYROX cirkel	
			11.00 Mammapower			
	11.30 Skivstång	12.00 Hyrox HIT	12.00 Skivstång	11.30 Multifys Skivstång		
16.45 Skivstång intervall	17.00 Multifys	17.00 Multifys soft	17.00 Pilates	16.30 Dans fusion		16.30 Yinyoga
17.30 HYOX HIT	17.15 HYROX HIT	17.15 Familjefys	17.15 HYROX cirkel			17.45 Pilates
18.15 Yoga	18.00 Jympa	18.15 Coreflex	18.15 Skivstång intervall			
18.30 Box	18.15 Cirkelfys		20.00 HYROX HIT			
	19.00 Pilates					

Schemat är levande och ändringar kan komma att göras. Webschemat och schemat i appen Mitt Friskis är alltid uppdaterat. Tider för gyminstruktioner & tillgängliga tränare finner du i webschemat/appen.

Vrinnevi

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
06.00 Spin distans						
					10.00 Familjejympa	09.30 Spin spurt
11.30 Spin distans	11.30 Spin soft		10.00 Plaza soft		10.00 Spin soft	
				12.00 Spin distans		
17.00 Spin distans	17.00 Spin intervall	17.00 Multifys	17.00 Spin soft	16.45 Skivstång		16.30 Spin distans/ Giro
17.15 Jympa	17.00 Dans fusion	17.00 Spin distans	17.30 Step	16.45 Spin distans		17.00 Yoga
17.30 Coreflex	17.15 Cirkelfys soft	17.00 Jympa soft	18.00 Spin spurt			
18.05 Spin spurt watt	18.05 Spin distans	18.05 Spin spurt	18.15 Yoga			
18.45 Cirkelfys	19.00 Multifys	18.15 Skivstång intervall				

Schemat är levande och ändringar kan komma att göras. Webschemat och schemat i appen Mitt Friskis är alltid uppdaterat. Tider för gyminstruktioner & tillgängliga tränare finner du i webschemat/appen.

Ingelsta

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
06.10 Cirkelgym				06.00 Spin spurt/ distans		
	09.30 Seniorklubben		09.45 Jympa soft	06.10 Multifys	10.00 Cirkelgym	
10.00 Multifys soft	10.00 Jympa soft	10.15 Yoga	10.00 Multifys soft	10.00 Multifys soft	10.15 Spin distans	10.00 Spin spurt
	10.00 IW soft		10.00 Spin distans	10.15 Cirkelgym	11.00 Jympa	
11.30 Skivstång soft	10.30 Multifys soft	11.30 Spin distans		11.30 Spin soft intervall		
16.50 Spin spurt	16.45 Plaza soft	16.45 Spin intervall	16.45 Knatteklubben	16.30 IW spurt		15.30 Enkelträning
17.00 IW intervall	17.00 Spin soft	17.00 Cirkelgym	17.00 Jympa	16.45 Power		16.30 Spin spurt puls
17.00 Multifys soft	17.00 Cirkelfys	17.15 Jympa	17.00 Spin spurt puls	16.45 Multifys		16.30 Dans fusion
17.00 Juniorfys	17.15 Dans soft	17.30 Coreflex soft	17.30 Power HIT			17.00 Multifys
17.30 Cirkelgym	17.30 IW spurt	17.30 IW intervall puls	17.30 IW intervall			18.00 Yoga
18.00 Spin distans	18.00 Multifys	18.00 Spin distans	18.00 Multifys			18.00 Spin distans
18.00 Jympa	18.00 Spin distans puls	19.00 Skivstång soft	18.15 Spin intervall watt			
18.10 Step basic	18.00 Cirkelgym		18.20 Cirkelfys soft			
19.05 Spin giro						

Schemat är levande och ändringar kan komma att göras. Webschemat och schemat i appen Mitt Friskis är alltid uppdaterat. Tider för gyminstruktioner & tillgängliga tränare finner du i webschemat/appen.

Söderköping

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
18.30 Multifys		18.30 Yoga soft/ Jympa				18.00 Jympa intensiv
	19.30 Jympa/ dans fusion		20.00 Jympa			

Skärblacka

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
				17.15 Jympa		
19.00 Multifys	19.00 Cirkelfys	19.00 Jympa				18.30 Multifys skivstång

Schemat är levande och ändringar kan komma att göras. Webschemat och schemat i appen Mitt Friskis är alltid uppdaterat. Tider för gyminstruktioner & tillgängliga tränare finner du i webschemat/appen.

Träna ute

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fre	Lördag	Sön
					09.30 Löpning distans/ Cross Petersburg Skpg	
					09.30/10.00 Löpning distans (långdistans) Vrinnevi	
17.30 Löpning cross Vrinnevi		18.00 Löpning distans Vrinnevi	17.30 Löpning intervall Vrinnevi			
	18.30 Löpning distans Vrinnevi	18.15 Löpning intervall SOK-stugan (Alboga, Skpg)				

Detta är de pass som ingår i vårt Träna ute-kort. De ingår också i våra ordinarie träningskort.
Schemat är levande och ändringar kan komma att göras.
Webschemat och schemat i appen Mitt Friskis är alltid uppdaterat.

Startplatser för utepass

Vrinnevi: Samling utanför entrén
Söderköping: Antingen SOK-stugan
eller Skidklubbens klubblokal i Petersburg