

Friskis&Svettis Trollhättan schema hösten 2025 vecka 36-51 (ändringar kan ske under perioden)

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
09:00 Jympa soft Therese S	10:00 Workshop Eva S	09:00 Yoga Ayla F	09:00 Jympa soft Maria G	06:30 Morgonfys 45 Roterande		10:00 Familjejympa
11:15 Split bål 25 Suss A	17:15 Plaza soft Gunnel	10:00 Jympa soft Suss A	12:00 Multifys 45 Eva	09:00 Workshop Eva S	10:00 Jympa Malin G	10:00 Spin distans 60-120 Rachid
11:45 Spin distans 35 Suss A	17:15 j.v IW spurt 45 Anna K	11:15 Spin distans 45 Lennart/Roterande	17:00 Skivstång 45 Katarina/Anne W	11:00 Coreflex 45 Ing.Marie	11:15 Enkeljympa Malin A	10:15 Multifys Emelie
17:00 Spin distans 35 Jörgen S	17:30 Jympa Gabriella	17:00 (start v 37) Multifys soft 45 Karin	17:00 Jympa Malin A	15:30 Yoga Ayla		16:45 Jympa Sofi K
17:15 SkivstångIntervall 70 Dragana	17:30 Spin spurt watt Andreas	17:00 Dans explode 45 Suss	17:30 Spin intervall/giro Rachid	16:00 Skivstång 45 Dragana		17:30 Plaza styrka Kristina
17:15 oj.v IW Spurt 45 Anna K	18:00 Workshop 75 Joakim	17:30 iW distans 30 Annelie	18:00 Cardiomix Björn/Jörgen	16:45 Spin distans 45 Arne		
17:40 Cirkelfys 45 Sofie S	18:15 Cross löpning Christer	17:30 Jympa Edsborg Start okt	18:00 IW intervall 45 Anne W	17:00 IW soft 35 Urban		17:50 Multifys soft 45 Gunnel
18:00 Spin distans Maja/rot	18:30 Multifys skivstång 45 Sanna	18:00 Coreflex miniband ing-Marie	18:00 Kom i gång-kurs 90 Suss	17:00 Familjefys Sanna		18:15 IW intervall 45 Marika
18:15 IW distans 30 Annelie	19:30 (start v 37) Yoga Mind 45 Sara	18:00 Spin distans 45 Arne/roterande	19:00 Pass i gymmet Eva	17:30 Workshop 75 Joakim		19:00 Yoga Mind Ulrika
18:30 Jympa Anne S		18:10 Cirkelfys 45 Annelie				
18:55 Cirkelfys Annelie		19:00 Multifys Anne S				
		19:15 (start v 37) YinYoga Ulrika				
					Nolato	Utgåva 2
					Concentra	
					Cykelhaket	
					smh	
					Uteträning	
					Intec-ytan	