



Sommarträning 2025

Friskis&Svettis Trosa

Preliminärt schema, som uppdaterats den 12 juni.

För ändringar som görs efter detta, kolla vårt schema på www.friskis.com/sv-se/trosa.

Vecka 23

Måndag 2/6	18:00	Vagnhärad	Spin Intervall	Pontus
Måndag 2/6	18:00	Vagnhärad	Coreflex Soft	Linda B
Tisdag 3/6	09:30	Vagnhärad	Spin Soft Intervall	Peter
Tisdag 3/6	19:00	Hamnen Trosa	Jympa	Kristina
Onsdag 4/6	18:00	Vagnhärad	Skivstång	Åsa
Onsdag 4/6	18:30	Vagnhärad	Spin Distans	Tanja
Torsdag 5/6	19:00	Hamnen Trosa	Jympa	Lisa
Söndag 8/6	11:00	Oaxen	Sr-klubb stol&styrka	Johanna

Vecka 24

Måndag 9/6	18:00	Vagnhärad	Spin distans	Tanja
Måndag 9/6	18:00	Vagnhärad	Coreflex Soft	Linda B
Tisdag 10/6	09:30	Vagnhärad	Spin Soft Intervall	Peter
Tisdag 10/6	19:00	Hamnen Trosa	Jympa	Sara
Onsdag 11/6	18:00	Vagnhärad	Skivstång	Åsa
Onsdag 11/6	18:30	Vagnhärad	Spin Distans	Karin
Torsdag 12/6	19:00	Hamnen Trosa	Jympa	Elin B
Fredag 13/6	11:30	Vagnhärad	Sr-klubb stol&styrka	Johanna
Söndag 15/6	11:00	Oaxen	Sr-klubb stol&styrka	Johanna

Vecka 25

Måndag 16/6	18:00	Vagnhärad	Spin Intervall	Pontus
Måndag 16/6	18:00	Vagnhärad	Jympa	Sara
Tisdag 17/6	09:30	Vagnhärad	Spinning	(se hemsidan)
Tisdag 17/6	19:00	Hamnen Trosa	Jympa	Martina
Onsdag 18/6	18:00	Vagnhärad	Coreflex Soft	Linda B
Onsdag 18/6	18:30	Vagnhärad	Spin Distans	Jessica
Torsdag 19/6	19:00	Hamnen Trosa	Multifys	Agnetta

Vecka 26

Måndag 23/6	18:00	Vagnhärad	Spin Intervall	Pontus
Måndag 23/6	18:00	Vagnhärad	Skivstång	Malin
Tisdag 24/6	09:30	Vagnhärad	Spinning	(se hemsidan)
Tisdag 24/6	19:00	Hamnen Trosa	Jympa	Lisa
Onsdag 25/6	18:00	Vagnhärad	Yoga	Lena
Onsdag 25/6	18:30	Vagnhärad	Spin Distans	Jessica
Torsdag 26/6	19:00	Hamnen Trosa	Jympa	Sara

Vecka 27

Måndag 30/6	18:00	Vagnhärad	Spinning, licensieringspass för Moa	
Måndag 30/6	18:00	Vagnhärad	Jympa	Kristina
Måndag 30/6	19:00	Vagnhärad	Coreflex soft	Kristina
Tisdag 1/7	09:30	Vagnhärad	Spin Soft Intervall	Peter
Tisdag 1/7	18:15	Hamnen Trosa	Familjejympa	Linda R
Tisdag 1/7	19:00	Hamnen Trosa	Jympa	Martina
Onsdag 2/7	18:00	Vagnhärad	Skivstång	Malin
Onsdag 2/7	18:30	Vagnhärad	Spinning	(se hemsidan)
Torsdag 3/7	19:00	Hamnen Trosa	Jympa	Elin B

Vecka 28

Måndag 7/7	18:00	Vagnhärad	Spin korta intervaller	Monica
Måndag 7/7	18:00	Vagnhärad	Jympa	Kristina
Måndag 7/7	19:00	Vagnhärad	Coreflex Soft	Kristina
Tisdag 8/7	09:30	Vagnhärad	Spin Soft Intervall	Peter
Tisdag 8/7	18:15	Hamnen Trosa	Familjejympa	Rebecca
Tisdag 8/7	19:00	Hamnen Trosa	Jympa	Lisa
Onsdag 9/7	18:00	Vagnhärad	Skivstång	Lena
Onsdag 9/7	18:30	Vagnhärad	Spin Distans	Jessica
Torsdag 10/7	19:00	Hamnen Trosa	Jympa	Sara

Vecka 29

Måndag 14/7	18:00	Vagnhärad	Spinning	(se hemsidan)
Måndag 14/7	18:00	Vagnhärad	Yoga	Lena
Tisdag 15/7	09:30	Vagnhärad	Spin Soft Intervall	Peter
Tisdag 15/7	18:15	Hamnen Trosa	Familjejympa	Rebecca
Tisdag 15/7	19:00	Hamnen Trosa	Ute träning	(se hemsidan)
Onsdag 16/7	18:00	Vagnhärad	Skivstång	Lena
Onsdag 16/7	18:30	Vagnhärad	Spinning	(se hemsidan)
Torsdag 17/7	19:00	Hamnen Trosa	Jympa	Kristina

Vecka 30

Måndag 21/7	18:00	Vagnhärad	Spinning	(se hemsidan)
Måndag 21/7	18:00	Vagnhärad	Jympa	Kristina
Måndag 21/7	19:00	Vagnhärad	Coreflex Soft	Kristina
Tisdag 22/7	09:30	Vagnhärad	Spin Soft Intervall	Peter
Tisdag 22/7	18:15	Hamnen Trosa	Familjejympa	Linda R
Tisdag 22/7	19:00	Hamnen Trosa	Jympa	Linda R
Onsdag 23/7	18:00	Vagnhärad	Multifys Skivstång	Agneta
Onsdag 23/7	18:30	Vagnhärad	Spinning	(se hemsidan)
Torsdag 24/7	19:00	Hamnen Trosa	Jympa	Linda R

Vecka 31

Måndag 28/7	18:00	Vagnhärad	Spinning	(se hemsidan)
Måndag 28/7	18:00	Vagnhärad	Jympa	Kristina
Måndag 28/7	19:00	Vagnhärad	Coreflex Soft	Kristina
Tisdag 29/7	09:30	Vagnhärad	Spin Soft Intervall	Peter
Tisdag 29/7	18:15	Hamnen Trosa	Familjejympa	Linda R
Tisdag 29/7	19:00	Hamnen Trosa	Jympa	Linda R
Onsdag 30/7	18:00	Vagnhärad	Multifys Skivstång	Agneta
Onsdag 30/7	18:30	Vagnhärad	Spinning	(se hemsidan)
Torsdag 31/7	19:00	Hamnen Trosa	Multifys	Agneta

Vecka 32

Måndag 4/8	18:00	Vagnhärad	Spinning	(se hemsidan)
Måndag 4/8	18:00	Vagnhärad	Multifys Skivstång	Agneta
Tisdag 5/8	09:30	Vagnhärad	Spin Soft Intervall	Peter
Tisdag 5/8	19:00	Hamnen Trosa	Inget pass (Trosa Galej)	
Onsdag 6/8	18:00	Vagnhärad	Multifys Soft	Agneta
Onsdag 6/8	18:30	Vagnhärad	Spinning	(se hemsidan)
Torsdag 7/8	19:00	Hamnen Trosa	Inget pass (Trosa Galej)	

Vecka 33

Måndag 11/8	18:00	Vagnhärad	Spin Intervall	Pontus
Måndag 11/8	18:00	Vagnhärad	Multifys Soft	Agneta
Tisdag 12/8	09:30	Vagnhärad	Spin Soft Intervall	Peter
Tisdag 12/8	19:00	Hamnen Trosa	Jympa	Lisa
Onsdag 13/8	18:00	Vagnhärad	Skivstång	Malin
Onsdag 13/8	18:30	Vagnhärad	Spin korta intervaller	Monica
Torsdag 14/8	19:00	Hamnen Trosa	Jympa	Johanna

Vecka 34

Måndag 18/8	18:00	Vagnhärad	Spin Intervall	Pontus
Måndag 18/8	18:00	Vagnhärad	Multifys	Malin
Tisdag 19/8	09:30	Vagnhärad	Spin Soft Intervall	Peter
Tisdag 19/8	19:00	Hamnen Trosa	Jympa	Johanna
Onsdag 20/8	18:00	Vagnhärad	Skivstång Soft	Lena
Onsdag 20/8	18:30	Vagnhärad	Spin Distans	Karin
Torsdag 21/8	19:00	Hamnen Trosa	Jympa	Linda R

Välkommen till vår sommarträning!

**Alla pass i Trosa hamn är
helt gratis för samtliga.**



TROSA