

Starkaste och trevligaste träningen!

2100 m2 träningsglädje.

Sommarschema 1 juni-23 aug -26

Sal	Tid	Måndagar	Ledare
-----	-----	----------	--------

Ettan	09.00	Jympa soft v.23-25,29-34	Eva R
-------	-------	--------------------------	-------

Ettan	17.00	Jympa V.23-26	Anna C
-------	-------	---------------	--------

Tvåan	10.15	Dans soft	Anna W
-------	-------	-----------	--------

Tvåan	09.00	Cirkelfys soft	Glenn
-------	-------	----------------	-------

Tvåan	17.30	Yoga tom.v 28	Veronica jv
-------	-------	---------------	-------------

Trean	17.45	Spin intervall	Gunilla
-------	-------	----------------	---------

Fyran	18.00	IW intervall 55	Linda
-------	-------	-----------------	-------

Fyran	18.30	UTE-fys	Lisa N
-------	-------	---------	--------

Sal	Tid	Tisdagar	Ledare
-----	-----	----------	--------

Ettan	09.30	Multifys stol soft	Lisa/Sara
-------	-------	--------------------	-----------

Ettan	11.00	Yinyoga (Gäst)	Tomas/Monica
-------	-------	----------------	--------------

Ettan	18.00	Multifys skivstång	Lotta H/Lisa
-------	-------	--------------------	--------------

Ettan	17.45	Dans v.26,27,32&33	Lotta G
-------	-------	--------------------	---------

Ettan	17.45	HYROX v.25,29&31	Sara
-------	-------	------------------	------

Tvåan	10.30	Seniorklubben Cirkel	Glenn
-------	-------	----------------------	-------

Tvåan	16.30	Corflex soft	Monica
-------	-------	--------------	--------

Trean	17.30	Spin distans 55	Anette
-------	-------	-----------------	--------

Sal	Tid	Onsdagar	Ledare
-----	-----	----------	--------

Ettan	09.00	Jympa	Kajsa
-------	-------	-------	-------

Ettan	10.15	Multifys Soft	Eva R/Lisa
-------	-------	---------------	------------

Ettan	17.30	Skivstång intervall 75	Lisa N/Camilla
-------	-------	------------------------	----------------

Trean	18.00	Spin Intervall	Stefan
-------	-------	----------------	--------

Fyran	17.30	IW intervall v.23,24&25	Jocke
-------	-------	-------------------------	-------

Sal	Tid	Torsdagar	Ledare
-----	-----	-----------	--------

Ettan	09.00	Corflex soft	Monica
-------	-------	--------------	--------

Ettan	11.00	seniorklubben Stol/styrka	Ethel
-------	-------	---------------------------	-------

Tvåan	10.00	Mamma-power v23-27,34	Sandra
-------	-------	-----------------------	--------

Tvåan	17.00	Dans fusion v.25-31	Gabby/Lotta G
-------	-------	---------------------	---------------

Tvåan	17.00	Step v.23-24,32-34	Veronika
-------	-------	--------------------	----------

Tvåan	18.00	Yoga v.25,26,32-34	Minna
-------	-------	--------------------	-------

Fyran	Olika	IW distans 40 v.24,26,28	Lisa
-------	-------	--------------------------	------

Fyran	18.30	UTE-fys	Lisa N
-------	-------	---------	--------

Sal	Tid	Fredagar	Ledare
-----	-----	----------	--------

Ettan	17.00	Jympa	Anna S
-------	-------	-------	--------

Tvåan	09.45	MF skivstång v.23,24,26,34	Lotta
-------	-------	----------------------------	-------

Tvåan	17.00	Dans Fusion flow v.23,24,27,31	Anna W
-------	-------	--------------------------------	--------

Trean	09.00	Spin distans	Stefan
-------	-------	--------------	--------

Sal	Tid	Lördag	Ledare
-----	-----	--------	--------

Sal	Tid	Söndag	Ledare
-----	-----	--------	--------

Tvåan	10.00	Coreflex	Minna
-------	-------	----------	-------

VISSA DAGAR HAR VI **POP-UP** PASS OCH
EVENTUELLT NÅGOT SEMESTERUPPEHÅLL SOM
INTE FINNS MED HÄR SÅ HÅLL DIG UPPDATERAD I
APPEN OCH HEMSIDAN.

Schemat är preliminärt och gäller

1/6-23/8 2026

www.friskissvettis.se



friskis

Uppdaterat 260530

