

Starkaste och trevligaste träningen!

2100 m2 träningsg start v39 Höstterminen -26

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

Ettan	09.00	Jympa soft	Eva R
Ettan	10.15	Multifys soft stol	Lisa jv/ Sara uv
Ettan	17.15	Jympa	Anna C
Ettan	18.30	HYROX Cirkel	joakim uv/ Sara jv
Tvåan	09.15	Cirkelfys soft	Glenn
Tvåan	10.30	Dans soft	Emelie jv/ Anna W uv
Tvåan	17.30	Yoga 75 min jv	Veronica
Tvåan	17.30	Skivstång soft uv	Lisa G
Trean	17.45	Spin intervall 55	Gunilla
Fyran	17.45	IW intervall 55	Linda

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

Ettan	09.30	Multifys soft stol uv	Sara H
Ettan	11.00	Yoga	Monica
Ettan	16.30	Jympa soft uv	Monica
Ettan	18.00	Multifys skivstång	Lotta H
Tvåan	10.30	Seniorklubben Cirkel	Elisabeth H
Tvåan	16.30	Coreflex soft jv	Monica
Tvåan	17.30	Pilates	Minna
Tvåan	18.30	Split	Anette R
Trean	17.45	Spin distans 40+split	Anette R
Fyran	9.30	IW Soft 40 uv	Lisa G
Fyran	17.45	IW Soft 40 /intervall 40	Lisa jv/ Jocke uv

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

Ettan	09.00	Jympa	Kajsa
Ettan	10.15	Multifys Soft	Lisa jv/ Eva R uv
Ettan	17.30	Skivstång intervall 75	Lisa N uv/ Camilla Jv
Tvåan	18.00	Dans Fusion	Gabby uv/ Sally jv
Trean	18.00	Spin spurt 55	Stefan

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

Ettan	09.00	Corflex soft	Monica
Ettan	10.15	Cirkelfys soft	Lisa jv/ Sara uv
Ettan	14.00	Seniorklubben stol/ styrk	Ethel
Ettan	18.15	HYROX Cirkel/ HIT	Jocke jv/ Sara uv
Tvåan	10.00	Mamma-power	Sandra
Tvåan	17.00	Step	Veronika
Tvåan	18.15	Dans Fusion flow	Anna W
Trean	18.30	Spin Tabata 55	Henriette
Fyran	17.00	IW distans 40	Linda

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

Ettan	09.00	Dans uv	Emelie
Ettan	09.00	Jympa jv 4:e	Kajsa
Ettan	09.00	Multifys uv 4:e	Sara
Ettan	17.00	Jympa	Anna S
Tvåan	07.00	Yoga jv	Minna
Tvåan	09.00	Pilates	Monica
tvåan	10.00	Multifys skivstång	Lotta
Trean	09.00	Spin	Stefan

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

Ettan	10.00	Multifys	Mathilda
Tvåan	09.00	Yoga 75 jv	Veronica

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

Ettan	16.30	Skivstång (lite tyngre)	Lisa N
Tvåan	09.00	Yoga uv	Minna
Tvåan	10.00	Coreflex	Minna
Trean	16.00	Spin varierande pass	Olika

Ha koll på schemat i appen eller på våran hemsida. Ändringar kan förekomma. Schemat är preliminärt. Håll dig uppdaterad på vår hemsida.

www.friskissvettis.se



Uppdaterad 20260813