



friskis Schema sommar inne 2025

vecka	tisdag	klockan	pass	ledare	onsdag	klockan	pass	ledare	söndag	klockan	pass	ledare
23									8-jun	18:00	Jympa	Elsa L
									8-jun	18:00	Spin intervall	Cecilia C
24	10-jun	17:15	Coreflex	Francisca O	11-jun	17:30	Yoga	Ingrid H K	15-jun	18:00	Jympa	Aleksandra G
	10-jun	18:00	Jympa	Christine V A	11-jun	17:30	CG	Ulrica D	15-jun	18:00	Spin distans	Ingela H
	10-jun	18:00	Spin distans	Ingela H	11-jun	18:00	Jympa soft	Madeleine K				
	10 jun	18:30	Skivstång	Malin P	11-jun	18:00	Spin intervall	Marie Ö				
25	17-jun	17:30	Coreflex	Francisca O	18-jun	17:30	Yoga	Henrik S	22-jun		Midsommar	
	17-jun	18:00	Jympa	Christine V A	18-jun	17:30	CG	Ulrica D				
	17-jun	18:00	Spin distans	Madeleine K	18-jun	18:00	Spin intervall	Marie Ö				
26	24-jun	17:15	Coreflex	Francisca O	25-jun	17:30	Yoga soft	Henrik S	29-jun	18:00	Jympa	Aleksandra G
	24-jun	18:00	Spin distans	Ingela H	25-jun	17:30	CG	Ulrica D	29-jun	18:00	Spin distans	Ingela H
	24-jun	18:30	Jympa	Madeleine B	25-jun	18:30	Jympa	Agneta O				
	24-jun	18:30	Skivstång	Åsa S								
27	1-jul	17:30	Skivstång	Ralph L	2-jul	17:30	Yoga soft	Henrik S	06-jul	18:00	Jympa soft	Åsa S
	1-jul	18:00	Jympa	Christine V A	2-jul	17:30	CG	Ulrica D	06-jul	18:00	Spin distans	Ingela H
	1-jul	18:00	Spin intervall	Cecilia C	2-jul	18:00	Spin intervall	Marie Ö				
					2-jul	18:30	Jympa soft	Sandra S				
28	8-jul	17:00	CG/spin	Malin P	09-jul	17:30	Yoga	Ingrid H K	13-jul	18:00	Jympa soft	Sandra S
	8-jul	18:00	Jympa	Christine V A	09-jul	17:30	CG	Ulrica D				
					09-jul	18:00	Jympa soft	Åsa S				
					09-jul	18:00	Spin intervall	Marie Ö				

**Utomhusjympa i Nyebroparken på måndagar och torsdagar kl 18.30, se vår app och hemsidan för information och ändringar.
Flyttar in till Stora hallen hos Friskis vid dåligt väder.**

Reservation för ändringar. Se vår app och hemsidans schema för information.
Pass i cirkelgymmet för Egen träning, se app och hemsidans öppettider

2025-05-22



friskis Schema sommar inne 2025

vecka	tisdag	klockan	pass	ledare	onsdag	klockan	pass	ledare	söndag	klockan	pass	ledare
29	15-jul	17:30	Skivstång	Ralph L	16-jul	17:15	Yoga	Ingrid H K	20-jul	18:00	Jympa soft	Camilla B
	15-jul	18:00	Jympa soft	Camilla B	16-jul	18:00	Jympa	Karin L				
	15-jul	18:00	Spin distans	Malin P	16-jul	18:00	Spin intervall	Marie Ö				
30	22-jul	17:30	Skivstång	Ralph L	16-jul	18:30	Skivstång	Anna S				
	22-jul	18:00	Jympa	Karin L	23-jul	18:00	Skivstång	Anna S	27-jul	18:00	Spin intervall	Cecilia C
	22-jul	18:00	Spin intervall	Marie Ö	23-jul	18:00	Spin intervall	Cecilia C				
31	29-jul	17:30	Skivstång	Anna S								
	29-jul	18:00	Spin intervall	Cecilia C	30-jul	17:30	Skivstång	Ralph L				
	29-jul	18:30	Jympa soft	Sandra S	30-jul	18:00	Multifys	Cecilia C				
32	05-aug	17:30	Skivstång	Ralph L								
	05-aug	18:00	Jympa soft	Camilla B	06-aug	18:00	Jympa soft	Sandra S	10-aug	18:00	Jympa	Karin M J
	05-aug	18:00	Spin intervall	Cecilia C								
33	12-aug	17:30	Multifys soft	Karin L								
	12-aug	17:30	Spin distans	Madeleine K	13-aug	17:00	Skivstång	Ralph L	17-aug	18:00	Jympa	Agneta O
	12-aug	18:30	Jympa	Karin M J	13-aug	17:30	Jympa soft	Madeleine K				
34	19-aug	17:30	Multifys soft	Karin L	13-aug	18:00	Yoga soft	Henrik S				
	19-aug	18:00	CG/spin	Malin P	20-aug	17:30	Jympa soft	Madeleine K	24-aug	18:00	Jympa	Aleksandra G
	19-aug	18:30	Jympa	Christine V A	20-aug	17:30	Skivstång	Ralph L				
					20-aug	18:00	Spin intervall	Cecilia C				

**Utomhusjympa i Nyebroparken på måndagar och torsdagar kl 18.30, se vår app och hemsidan för information och ändringar.
Flyttar in till Stora hallen hos Friskis vid dåligt väder.**

Reservation för ändringar. Se vår app och hemsidans schema för information.
Pass i cirkelgymmet för Egen träning, se app och hemsidans öppettider

2025-05-22