

Starkaste och trevligaste träningen!

2100 m2 träningsglä

Höstschemat 1 sep-14 dec-2025

Sal	Tid	Måndagar	Ledare
Ettan	09.00	Jympa soft	Eva R
Ettan	10.15	Multifys stol soft	Lisa/Sara
Ettan	17.15	Jympa	Anna C
Ettan	18.30	NYHET HROX	Camilla/Jocke/Sara
Tvåan	9.00	Dans soft	Emelie jv/Anna W
Tvåan	10.15	Cirkelfys soft från v 40	Glenn
Tvåan	17.30	Yoga 75 min från v 37	Veronica jv/Monica uv
Tvåan	19.00	Corflex miniband	Henriette
Trean	17.30	Spin intervall 55	Gunilla
Fyran	17.45	IW intervall 55	Linda

Sal	Tid	Tisdagar	Ledare
Ettan	9.00	Jympa soft	Noo
Ettan	11.00	Yoga	Monica
Ettan	18.00	Multifys skivstång	Lotta H
Tvåan	10.30	Seniorklubben Cirkel	Elisabeth H
Tvåan	16.30	Corflex soft	Monica
Tvåan	18.00	Dans Fusion Latino	Gabby
Trean	17.30	Spin spurt 70min	Malin W
Fyran	9.30	IW Soft 40 jämna v	Lisa G

Sal	Tid	Onsdagar	Ledare
Ettan	09.00	Multifys Soft	Eva R/Lisa
Ettan	10.15	Jympa	Kajsa
Ettan	17.30	Skivstång intervall 75	Lisa N jv
Ettan	19.00	Multifys	Mathilda
Tvåan	18.00	Dans Explode	Emelie
Trean	18.00	Spin Intervall	Stefan
Fyran	17.30	IW split 70 min	Lisa jv/Linda uv

Sal	Tid	Torsdagar	Ledare
Ettan	09.00	Corflex soft	Monica
Ettan	10.15	Cirkelfys soft	Glenn/Eva B v36-39
Ettan	14.00	Seniorklubben stol/styrka	Ethel
Ettan	18.00	NYHET HYROX	Camilla/Jocke/Sara
Tvåan	17.00	Step	Veronika
Tvåan	18.20	Spin/Split bål 25 min	Anette
Trean	17.30	Spin/split 45 (70 min	Anette
Fyran	17.30	IW intervall 40	Linda uv/Jocke jv
Femman	10.00	Mamma-power	Sandra

Sal	Tid	Fredagar	Ledare
Ettan	09.00	Jympa soft	Noo/Monica
Ettan	11.00	Seniorklubben Cirkel/stol&styrka	Eva B uv/Agnetha jv
Ettan	17.00	Jympa	Anna S
Tvåan	09.45	Multifys skivstång	Lotta
Tvåan	11.00	Seniorklubben	Eva B uv/Agnetha
Tvåan	12.15	Corflex	Minna
Tvåan	17.00	Dans Fusion flow	Anna W
Trean	09.00	Spin distans	Stefan
Trean	17.00	Spin tema 2 ledare 1g/mån	Olika

Sal	Tid	Lördag	Ledare
Ettan	09.00	Cirkelfys udda veckor	Anette TG
Tvåan	8.45	Yoga 75 jv , start v 36	Veronica J
Tvåan	10.15	Step/styrka	Monica L

Sal	Tid	Söndag	Ledare
Ettan	11.00	Multifys skivstång soft	Lisa/Sara
Ettan	16.30	Skivstång (lite tyngre) fr.v38	Lisa N
Tvåan	10.00	Coreflex	Minna
Trean	16.00	Spin varierande pass	Malin Henriette Anette

Ha koll på schemat i appen eller på våran hemsida. Ändringar kan förekomma. Schemat är preliminärt och gäller 1/9-14/12-25
www.friskissvettis.se



Uppdaterat 250722