

City

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
	06.00 Spin distans		06.00 Spin spurt			
	06.15 Skivstång					
09.45 Multifys soft		09.45 Jympa soft		09.45 Jympa soft	10.00 Jympa soft	
10.00 Jympa soft stol		10.00 Spin soft	11.00 Seniorklubben	10.00 Spin soft 50	10.30 Step	
10.00 Spin soft		10.00 Multifys soft	12.00 Spin intervall	10.00 Coreflex soft	10.30 Spin distans	
10.30 Yoga soft	11.00 Mamma power Play	11.30 Jympa	12.00 Jympa			11.00 Spin distans
12.00 Skivstång	12.00 Multifys	12.00 Skivstång		12.00 Skivstång		
17.00 Jympa soft	16.45 Skivstång	17.00 Spin spurt puls	16.30 Yoga soft	16.30 Yoga		16.30 Cirkelfys
17.00 Spin soft	17.00 Jympa	17.00 Yoga	17.00 Coreflex soft	16.45 Jympa		17.00 Yoga
17.15 Multifys Skivstång	17.00 Spin distans	17.00 HIT	17.00 Spin intervall watt	17.00 Spin distans		17.30 Spin distans puls
17.30 Yoga	17.30 Yoga	17.15 Jympa	17.00 Jympa			17.30 Box
18.00 Jympa	18.00 Multifys	18.10 Skivstång intervall	18.00 Box			18.00 Jympa
18.00 Spin intervall watt	18.00 Step		18.00 Dans soft			
19.00 Cirkelfys	18.15 Yoga		18.30 Spin distans			
	18.15 Spin spurt		19.15 Cirkelfys			

Schemat är levande och ändringar kan komma att göras. Webschemat och schemat i appen Mitt Friskis är alltid uppdaterat. Tider för gyminstruktioner & tillgängliga tränare finner du i webschemat/appen.

Himmelstalund

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
06.10 Multifys		06.00 Multifys				
	09.30 Seniorklub- ben	10.15 Yoga	09.45 Jympa soft	10.00 Myltifys soft	10.00 Cirkelfys	
10.00 Multifys soft	09.45 Jympa soft	11.45 Split	10.00 Coreflex soft		11.00 Jympa	11.00 Step basic
11.30 Skivstång soft	10.30 Multifys soft	12.00 Hyrox HIT	11.00 Mamma power	12.00 Yoga		
			17.00 Hyrox cirkel	16.45 Multifys		15.30 Enkelträning
16.45 Skivstång intervall	17.00 Hyrox HIT	16.45 Skivstång inter- vall 70	17.00 Jympa			16.40 Dans fusion
17.00 Multifys soft	17.00 Jympa	18.00 Hyrox HIT	18.00 Plaza styrka/cross			18.00 Yoga
17.00 Plaza	17.10 Coreflex soft	18.00 Jympa soft	18.00 Step basic			
18.00 Jympa	18.15 Yoga	18.00 Coreflex	18.15 Cirkelfys soft			
18.00 Dans soft	18.30 Cirkelfys	19.05 Multifys				
18.30 Hyrox HIT						

Schemat är levande och ändringar kan komma att göras. Webschemat och schemat i appen Mitt Friskis är alltid uppdaterat. Tider för gyminstruktioner & tillgängliga tränare finner du i webschemat/appen.

Vrinnevi

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
				06.00 Spin spurt		
					10.00 Spin spurt	10.00 Spin distans
11.30 Spin soft	11.30 Spin soft			11.30 Spin softa intervaller	10.00 Familjejympa	
					11.00 Multifys	
17.00 Spin distans	17.00 Spin intervall	16.45 Spin soft	17.00 Spin distans	16.45 Spin intervall watt		16.30 Spin distans/ Giro
17.15 Jympa	17.00 Dans fusion	17.00 Familjefys	17.00 Coreflex miniband	16.45 Skivstång		17.00 Yoga
17.30 Coreflex	17.15 Cirkelfys soft	17.15 Jympa soft	18.00 Step			17.30 Jympa soft
18.05 Spin intervall	18.05 Spin spurt	18.00 Distans	18.05 Spin intervall			18.00 Spin distans
	19.00 Yoga	18.30 Plaza cross/ Plaza styrka	19.15 Multifys			
	19.10 Spin giro	19.30 Cirkelfys				

Schemat är levande och ändringar kan komma att göras. Webschemat och schemat i appen Mitt Friskis är alltid uppdaterat. Tider för gyminstruktioner & tillgängliga tränare finner du i webschemat/appen.

Träna ute

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fre	Lördag	Sön
					09.30 Löpning distans/ Cross Petersburg Skpg	
					09.30/10.00 Löpning distans (långdistans) Vrinnevi	
17.30 Löpning cross Vrinnevi		18.00 Löpning distans Vrinnevi				
	18.30 Löpning soft Vrinnevi	18.15 Löpning intervall SOK-stugan (Alboga, Skpg)				

Detta är de pass som ingår i vårt Träna ute-kort. De ingår också i våra ordinarie träningskort.
Schemat är levande och ändringar kan komma att göras.
Webschemat och schemat i appen Mitt Friskis är alltid uppdaterat.



Startplatser för utepass

Vrinnevi: Samling utanför entrén
Söderköping: Antingen SOK-stugan
eller Skidklubbens klubblokal i Petersburg

Söderköping

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fre	Lör	Söndag
18.20 Multifys Skönbergahallen		18.30 Yoga soft Skönbergahallen				18.00 Jympa intensiv
	19.30 Jympa/Dans fusion Skönbergahallen		20.00 Jympa Skönberghallen			

Skärblacka

Måndag	Tisdag	Onsdag	Tors	Fre	Lör	Sön
				17.15 Jympa Parkskolan		
19.00 Multifys Parkskolan	19.00 Cirkelfys Parkskolan	19.00 Jympa Parkskolan				18.30 Multifys Skivstång Parkskolan

Detta är de pass som ingår i våra externkort för Söderköping och Skärblacka. De ingår också i våra ordinarie träningskort.

Schemat är levande och ändringar kan komma att göras.

Webschemat och schemat i appen Mitt Friskis är alltid uppdaterat.