

# Höstterminen 2025 - Friskis Torsås

Start vecka 36

| Måndag                                                                                                        | Tisdag                                                                         | Onsdag                                                                                  | Torsdag                                                                                    | Fredag                                                                         | Söndag                                                                                    |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|
| 10:00-11:00<br><b>Jympa Soft Stol* Avslut 15/12</b><br>Gunnel<br>Torsås Sporthall D-hall                      | 16:30-17:30<br><b>Jympa Soft Avslut 9/12</b><br>Lena<br>Hagby Sporthall        | 10:00-11:00<br><b>Jympa Soft Stol* Avslut 17/12</b><br>Anita<br>Torsås Sporthall D-hall | 17:00-18:00<br><b>Multifys Soft* Avslut 18/12</b><br>Gunnel<br>Torsås Sporthall D-hall     | 10:00-10:55<br><b>Yoga 55 Avslut 12/12</b><br>Git<br>Torsås Sporthall D-hall   | 17:00-18:15<br><b>Skivstång Intervall* Avslut 21/12</b><br>Mia<br>Torsås Sporthall D-hall |
| 15:30-16:30<br><b>Jympa Soft Avslut 15/12</b><br>Anita<br>Torsås Sporthall C-hall                             | 18:00-19:00<br><b>Jympa Soft Avslut 16/12</b><br>Anita<br>Torsås Gymnastiksal  | 18:00-19:00<br><b>Jympa Soft Avslut 10/12</b><br>Ewa-Lotte<br>Bergkvara Gymnastiksal    | 17:15-18:15<br><b>Knatteklubben 4-6 år** v.38-48</b><br>Ann & Wilma<br>Torsås Gymnastiksal | 17:15-18:00<br><b>Spinning* Avslut 19/12</b><br>Varierande<br>Torsås Sporthall | 17:30-18:30<br><b>Jympa Avslut 7/12</b><br>Karro<br>Torsås Gymnastiksal                   |
| 17:15-18:15<br><b>Familjejympa<br/>2-6 år m. vuxen Avslut 1/12</b><br>Ann<br>Torsås Gymnastiksal              | 18:30-19:30<br><b>Multifys* Avslut 16/12</b><br>Pia<br>Torsås Sporthall D-hall | 18:00-19:00<br><b>Dans Explode* Avslut 17/12</b><br>Mia<br>Torsås Sporthall D-hall      | 18:30-19:15<br><b>Spin Intervall 45* Avslut 18/12</b><br>Martin<br>Torsås Sporthall        |                                                                                |                                                                                           |
| 18:30-19:15<br><b>Spin Distans 45* Avslut 15/12</b><br>Katarina<br>Torsås Sporthall                           |                                                                                | 19:15-20:00<br><b>Coreflex 45* Avslut 10/12</b><br>Nina<br>Torsås Sporthall D-hall      |                                                                                            |                                                                                |                                                                                           |
| 18:45-19:45<br><b>Cirkelfys Avslut 15/12</b><br>Från 10 år i vuxens sällskap<br>Annica<br>Torsås Gymnastiksal |                                                                                |                                                                                         |                                                                                            |                                                                                |                                                                                           |



\* Bokning krävs för att vara med på detta pass

\*\* Begränsat antal platser, föransmälan krävs

Med reservation för ändringar