

Vårens träning hos Friskis i Trosa 2026

Alla pass hålls i våra lokaler i Vagnhärad, om inte annat anges.

När värd finns på plats i våra lokaler i Vagnhärad (se nedan), är du välkommen att kolla in salarna och ställa frågor om vår träning.

Måndag

09.30	Jympa soft
17.30	Multifys skivstång soft
18.00	Spin intervall, udda vecka
18.00	Spin distans, jämn vecka
18.30	Multifys
18.30	Jympa, Västerlång

Värd finns på plats kl 9-9.30 och 17-17.30.

Ledare

Linda R
Agneta
Monica
Jessica
Malin
Lisa



TROSA

Tisdag

09.30	Spin soft
17.30	Spin distans
18.00	Coreflex soft
19.00	Jympa

Värd finns på plats kl 17.30-18 och 18.30-19.

Peter
Moa
Kristina
Elin B

Onsdag

18.00	Jympa, Västerlång
18.00	Spin intervall, jämn vecka
18.00	Spin distans, udda vecka
18.00	Coreflex soft
19.00	Skivstång

Värd finns på plats kl 10-12, 17.30-18 samt 18.30-19.

Sara
Tanja
Karin
Linda B
Åsa

Torsdag

09.30	Yoga (v 2-16)
17.30	Skivstång soft
18.00	Spin intervall
18.45	Cirkelfys

Värd finns på plats kl 17-17.30 och 18.15-18.45.

Veronica
Lena
Peter
Agneta

Fredag

10.00	Jympa stol soft
17.00	Roterande pass (v 2-13)

Johanna
Roterande

Lördag

09.30	Spinning
10.00	Familjejympa

Roterande
Rebecca

Söndag

10.00	Yoga
14.00	Jympa stol soft, Oaxen
17.00	Spinning
18.30	Jympa, Tomtaklinthallen

Värd finns på plats kl 9.30-10.

Lena
Johanna
Pontus
Kristina/Martina (udda/jämn vecka)