

Höstschema 2025



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

		Ledare	Värd finns på plats i lokalerna*
Måndag			
09.30	Jympa soft	Linda R	Bitte, kl 9.0-9.30
17.30	Multifys skivstång soft	Agneta	Elin, kl 17.00-17.30
18.00	Spin intervall, udda vecka	Monica	Agneta, kl 18.00-18.30
18.00	Spin distans, jämn vecka	Jessica	
18.30	Multifys	Malin	
18.30	Jympa, Västerljung	Lisa	Karin, kl 18.15-19.00
Tisdag			
09.30	Spin soft	Peter	
18.00	Spin distans	Moa	
18.00	Coreflex soft	Kristina	Anna, kl 17.30-18.00
19.00	Jympa	Elin B	Hasse, kl 18.30-19.00
Onsdag			
18.00	Spin distans, udda vecka	Karin	Gunilla, kl 10.00-12.00
18.00	Spin intervall, jämn vecka	Tanja	
18.00	Jympa, Västerljung	Sara	Susanne, kl 17.45-19.00
18.00	Coreflex soft	Linda B	Maritha, kl 17.39-18.00
19.00	Skivstång	Åsa	Veronica, kl 18.30-19.00
Torsdag			
09:30	Yoga (start v 40)	Veronica	
17.00	Skivstång soft (start v 36)	Lena	Birgitta, kl 16.30-17.00
18.00	Spin intervall	Peter	
18.00	Multifys	Alexandra	Laura, kl 19.00-19.30
19.00	Coreflex	Linda B	
Fredag			
10.00	Jympa stol&styrka	Johanna	Lillvor, kl 9.30-10.00
17:00	Roterande pass, info på hemsidan	Roterande	
Lördag			
09.30	Spinning, info på hemsidan	Roterande	
10.00	Familjejympa	Rebecca	
Söndag			
10.00	Yoga (start v 36)	Lena	Klas, kl 9.30-10.00
14.00	Jympa stol&styrka, Oaxen	Johanna	
17.00	Spinning	Pontus	
17.15	Jympa, Tomtaklinthallen	Kristina, udda v Martina, jämna v	Annika, Nicoline, Laura, Stefan, kl 17.00-18.15

* När värd finns på plats i våra lokaler i Vagnhärad enligt schema ovan, är du som är nyfiken på Friskis välkommen att titta in och ställa frågor.

Läs mer på www.friskis.com/sv-se/trosa