

Starkaste och trevligaste träningen!

2100 m2 träningsglädje.

Sommarschemat gäller 2/6-31/8 -25

Sal	Tid	Måndagar	Ledare	Veckor
Ettan	09.00	Jympa soft	Eva R	Alla
Ettan	11.00	Senioklubben stol&styrka	Ethel	28-31
Ettan	17.15	Jympa	Anna C	Ej 28-32
Tvåan	11.00	Senioklubben cirkel	Elisabeth	23-27
Tvåan	17.00	Coreflex soft	Monica	Ej 23,26,31-33
Trean	17.45	Spin intervall	Gunilla	Ej 28-31
Fyran	17.45	IW intervall 55	Linda	Ej 29-31
Ute	17.30	Temapass KB	Bettan	23-26
Ute	18.30	Utefys	Lisa N	Alla

Sal	Tid	Tisdagar	Ledare	Veckor
Ettan	09.30	Multifys soft stol	Lisa/Sara	Ej 32-33
Ettan	11.00	Yoga	Mia/Monica	Ej 23,26,31-33
Ettan	18.00	Multifys skivstång/soft	Lotta/Lisa	Ej 26,28-31,35
Ettan	17.30	Dans fusion	LottaG(gäst)	26-32*
Tvåan	18.00	Dans explode	Emelie	23-24
Trean	17.30	Spin spurt 55	Malin W	Ej 26,31-33

* v 27 är dansen i sal två

Sal	Tid	Onsdagar	Ledare	Veckor
Ettan	09.00	Jympa	Kajsa	Ej 29-32
Ettan	10.15	Multifys soft	Sara/Lisa	Ej 32
Ettan	17.30	Skivstång intervall 75min	Camilla/Lisa N	Alla
Trean	18.00	Spin distans	Stefan	Ej 30-32

Sal	Tid	Torsdagar	Ledare	Veckor
Ettan	09.00	Coreflex soft	Monica	Ej 23,26,30-33
Ettan	10.15	Cirkelfys soft	Olika	Ej 32-33
Ettan	18.00	Dans explode	Emelie	Ej 23-24,29-32
Tvåan	17.00	Step	Veronika	Ej 23,26,29-31,35
Tvåan	18.00	Multifys skivstång	Lotta	23,33,35
Trean	17.30	Spin distans	Anette	Alla
Fyran	17.30	IW intervall 40	Jocke/Lisa	Ej 28,30-32,34
Ute	18.30	Utefys	Lisa N	Alla
Femman	10.00	Mamma-power	Sandra	23-26

Sal	Tid	Fredagar	Ledare	Veckor
Ettan	09.00	Jympa soft	Sara/Monica	Ej 23,25,32-33
Ettan	17.00	Jympa	Anna S	Ej 23,25,30-33
Tvåan	09.45	Multys skivstång/soft	Lotta/Lisa	Ej 23-26,28,30-31,33
Trean	09.00	Spin distans (9.30 v 23,25)	Stefan	Ej 30-32

Sal	Tid	Lördag	Ledare	Veckor
Tvåan	10.15	Step	Monica L	Ej 25-30

Sal	Tid	Söndag	Ledare	Veckor
Tvåan	10.00	Coreflex	Minna	Ej 25

Ha koll på schemat i appen eller på vårans hemsida. Ändringar kan förekomma. Schemat är preliminärt och gäller 2/6-31/8-25
www.friskissvettis.se



Uppdatera 2025-01-02

]