

Friskis Lerum schema höst/vår 2026/2027

Måndag			
Tid	Pass	Ledare	Sal
10:00	Seniorklubben cirkel		stora
17:00	Yoga soft	Henrik S	lilla
17:00	Cirkelfys	Jenny A	stora
18:00	Jympa soft	Åsa	stora
18:15	Spin distans	Henrik S	spin
18:30	Skivstång	Jessica	lilla

Tisdag			
Tid	Pass	Ledare	Sal
17:30	Jympa soft	Madeleine K	stora
18:00	Spin spurt	Christina	spin
18:00	CG	Henrik O	CG
18:30	Jympa	Agneta	stora
19:15	Yoga	Olika	lilla

Onsdag			
Tid	Pass	Ledare	Sal
06.15	Cirkelfys	Karolina	stora
9.00	Seniorklubben gym		gym
10.00	Seniorklubben stol o styrka		stora
11.30	Skivstång	Ralph	lilla
17:00	Jympa soft	Sandra	stora
17.30	CG	Ulrica D	CG
18:00	Dans (vv)	Maria	stora
18:00	Jympa (vv)	Fredrika	stora
18:15	Spin intervall	Marie	spin
18:15	Coreflex soft	Ingrid	lilla

Torsdag			
Tid	Pass	Ledare	Sal
17.30	CirkelgymSpin kombi	Cecilia	CG/spin
18:00	Enkeljympa	Linda o Jeanette	stora
18:00	Skivstång	Olika	lilla
19:05	Jympa	Madeleine B	stora

Fredag			
Tid	Pass	Ledare	Sal
11:15	Seniorklubben stol o styrka		stora
11.30	Multifys, CG eller Spin	Cecilia	
17:30	Jympa/Dans	Olika	stora
17:30	(*)Spin	Olika	spin

Lördag			
Tid	Pass	Ledare	Sal
09.00	Spin distans	Ingela	spin
09:30	Jympa	Christine	stora
10:40	Familjejympa	Anna	stora
15.00	Valfri	Olika	

Söndag			
Tid	Pass	Ledare	Sal
10:00	Valfri	Olika	
17:00	Jympa	Aleksandra	stora
18:00	Spin distans	Madeleine K	spin
18:00	Yinyoga	Gunilla/Karin H	lilla



2026-10-19

(*) Kontrollera i app eller webb att passet körs!