



Preliminärt schema

Sommarträning 2026

Friskis&Svettis Trosa

Preliminärt schema, som uppdateras.

För ändringar som görs efter detta, kolla vårt schema på www.friskis.com/sv-se/trosa, eller vår Facebook-sida.

Vecka 23

Dag	Tid	Plats	Pass	Ledare
Måndag 1/6	18:00	Vagnhärad	Spin Intervall 55	Pontus
Måndag 1/6	18:00	Vagnhärad	Coreflex soft	Linda B
Tisdag 2/6	09:30	Vagnhärad	Spin soft intervall	Peter
Tisdag 2/6	19:00	Hamnen Trosa	Jympa, ledarparad	Sara, Martina, Johanna, Lisa
Onsdag 3/6	18:00	Vagnhärad	Spin korta intervall	Tanja
Torsdag 4/6	19:00	Hamnen Trosa	Multifys	Malin

Vecka 24

Måndag 8/6	18:00	Vagnhärad	Spin intervall 55	Pontus
Måndag 8/6	18:00	Vagnhärad	Skivstång	Åsa
Tisdag 9/6	09:30	Vagnhärad	Spin soft intervall	Peter
Tisdag 9/6	19:00	Hamnen Trosa	Jympa	Martina L
Onsdag 10/6	18:00	Vagnhärad	Spin distans	Karin
Torsdag 11/6	19:00	Hamnen Trosa	Jympa	Elin B

Vecka 25

Måndag 15/6	18:00	Vagnhärad	Spin intervall 55	Pontus
Måndag 15/6	18:00	Vagnhärad	Coreflex soft	Linda B
Tisdag 16/6	09:30	Vagnhärad	Spin soft intervall	Peter
Tisdag 16/6	19:00	Hamnen Trosa	Multifys	Agneta K
Onsdag 17/6	18:00	Vagnhärad	Spin korta intervall	Tanja
Torsdag 18/6	19:00	Hamnen Trosa	Jympa	Martina L

Vecka 26

Måndag 22/6	18:00	Vagnhärad	Spin intervall 55	Pontus
Måndag 22/6	18:00	Vagnhärad	Skivstång	Lena KL
Tisdag 23/6	09:30	Vagnhärad	Spin soft intervall	Peter
Tisdag 23/6	19:00	Hamnen Trosa	Jympa	Lisa MJ
Onsdag 24/6	18:00	Vagnhärad	Spin distans	Jessica
Torsdag 25/6	19:00	Hamnen Trosa	Jympa	Sara A

Vecka 27

Måndag 29/6	18:00	Vagnhärad	Spin korta intervaller	Monica
Måndag 29/6	18:00	Vagnhärad	Yoga	Lena KL
Tisdag 30/6	09:30	Vagnhärad	Spin soft intervall	Peter
Tisdag 30/6	19:00	Hamnen Trosa	Jympa	Lisa MJ
Onsdag 1/7	18:00	Vagnhärad	Spin distans	Jessica
Torsdag 2/7	19:00	Hamnen Trosa	Multifys	Malin S

Vecka 28

Måndag 6/7	18:00	Vagnhärad	Spin korta intervaller	Tanja
Måndag 6/7	18:00	Vagnhärad	Skivstång	Lena KL
Tisdag 7/7	09:30	Vagnhärad	Spin soft intervall	Peter
Tisdag 7/7	18:15	Hamnen Trosa	Familjejympa	Linda R
Tisdag 7/7	19:00	Hamnen Trosa	Jympa	Linda R
Onsdag 8/7	18:00	Vagnhärad	Spin distans	Jessica
Torsdag 9/7	19:00	Hamnen Trosa	Jympa	Elin B

Vecka 29

Måndag 13/7	18:00	Vagnhärad	Spinning	Info kommer senare
Måndag 13/7	18:00	Vagnhärad	Jympa	Sara A
Tisdag 14/7	09:30	Vagnhärad	Spin soft intervall	Peter
Tisdag 14/7	18:15	Hamnen Trosa	Familjejympa	Rebecca S
Tisdag 14/7	19:00	Hamnen Trosa	Multifys	Agneta K
Onsdag 15/7	18:00	Vagnhärad	Spin distans	Jessica
Torsdag 16/7	19:00	Hamnen Trosa	Jympa	Elin B

Vecka 30

Måndag 20/7	18:00	Vagnhärad	Spinning	Info kommer senare
Måndag 20/7	18:00	Vagnhärad	Multifys skivstång soft	Agneta K
Tisdag 21/7	09:30	Vagnhärad	Spin soft intervall	Peter
Tisdag 21/7	18:15	Hamnen Trosa	Familjejympa	Rebecca S
Tisdag 21/7	19:00	Hamnen Trosa	Jympa	Elin B
Onsdag 22/7	18:00	Vagnhärad	Spin korta intervall	Monica
Torsdag 23/7	19:00	Hamnen Trosa	Jympa	Anna L

Vecka 31

Måndag 27/7	18:00	Vagnhärad	Spin korta intervall	Monica
Måndag 27/7	18:00	Vagnhärad	Jympa soft	Johanna H
Tisdag 28/7	09:30	Vagnhärad	Spin soft intervall	Peter
Tisdag 28/7	18:15	Hamnen Trosa	Familjejympa	Linda R
Tisdag 28/7	19:00	Hamnen Trosa	Jympa	Linda R
Onsdag 29/7	18:00	Vagnhärad	Spinning	Info kommer senare
Torsdag 30/7	19:00	Hamnen Trosa	Multifys	Agneta K

Vecka 32

Måndag 3/8	18:00	Vagnhärad	Spin distans soft	Carina M
Måndag 3/8	18:00	Vagnhärad	Skivstång	Åsa N
Tisdag 4/8	09:30	Vagnhärad	Spin soft intervall	Peter
Tisdag 4/8	19:00	Hamnen Trosa	Inställt/Trosagalej	
Onsdag 5/8	18:00	Vagnhärad	Spinning	Info kommer senare
Torsdag 6/8	19:00	Hamnen Trosa	Inställt/Trosadalej	

Vecka 33

Måndag 10/8	18:00	Vagnhärad	Spinning	Info kommer senare
Måndag 10/8	18:00	Vagnhärad	Coreflex soft	Linda B
Tisdag 11/8	09:30	Vagnhärad	Spin soft intervall	Peter
Tisdag 11/8	19:00	Hamnen Trosa	Jympa soft	Johanna H
Onsdag 12/8	18:00	Vagnhärad	Spinning	Info kommer senare
Torsdag 13/8	19:00	Hamnen Trosa	Multifys	Malin S

Vecka 34

Måndag 17/8	18:00	Vagnhärad	Spinning	Info kommer senare
Måndag 17/8	18:00	Vagnhärad	Skivstång	Åsa N
Tisdag 18/8	09:30	Vagnhärad	Spin soft intervall	Peter
Tisdag 18/8	19:00	Hamnen Trosa	Jympa	Linda R
Onsdag 19/8	18:00	Vagnhärad	Spinning	Info kommer senare
Torsdag 20/8	19:00	Hamnen Trosa	Jympa	Sara A

*På vissa dagar saknas ännu typ av spinningpass och namn på ledare.
Kolla gärna i bokningsappen för mer info.*

Välkommen till vår sommarträning!

**Alla pass i Trosa hamn är
helt gratis för samtliga.**



TROSA