

TRÄNINGSSCHEMA

Hösten 2023 i Båstad

4 september - 17 december

Måndag

06:00 Cirkelgym 45
 09:30 Coreflex soft
 09:30 Spin soft
 12:00 Spin Play 40
 17:00 Power Hour
 17:30 IW spurt
 18:00 Jympa
 18:00 Cirkelgym
 18:00 Spin intervall
 18:00 Jympa (*Grevie Idrottshall*)

Tisdag

06:00 Spin Play 40
 09:30 Multifys soft
 10:45 Seniorsklubben stol & styrka
 17:30 Multifys
 18:00 IW distans
 18:00 Spin distans
 18:30 Skivstång

Onsdag

06:00 Multifys 45
 09:30 Jympa soft
 17:00 Coreflex
 17:30 Cirkelgym IW
 17:30 Spin Grand Prix
 18:00 Box 75

Torsdag

06:00 Skivstång 45
 09:30 Cirkelgym soft
 09:30 Spin soft
 17:00 Cirkelfys
 17:00 IW intervall
 18:00 Cirkelgym HiT
 18:00 Spin distans
 18:00 Jympa
 18:00 Multifys (*Grevie Idrottshall*)
 19:30 Yoga

Fredag

06:00 Cirkelgym 45
 09:30 Skivstång soft
 10:45 Seniorsklubben cirkel
 17:00 Multifys skivstång / Power hour
 17:15 Spin distans

Lördag

09:00 Jympa (*V Karup*)
 09:15 Cirkelgym / Cirkelfys
 09:15 IW (*start 7/10*)

Söndag

16:00 Jympa
 17:00 Spin intervall watt
 18:30 YinYoga

Friskis&Svettis / Entré Båstad

E-post: reception@bastad.friskissvettis.se

Hemsida: friskissvettis.se/bastad

Facebook: [@friskissvettisbastad](https://www.facebook.com/friskissvettisbastad)

Adress: Stenhusvägen 11 A

Telefon: 0431- 65 01 65



BÅSTAD

Alla passen är 55 minuter långa om ej annat anges.
 Vi reserverar oss för schemaändringar.
 Delar av anläggningen låses då receptionen stänger.