

TRÄNINGSSCHEMA

Våren 2024 i Båstad

8 januari – 2 juni

Måndag

06:00 Cirkelgym 45
09:30 CoreFlex Soft
09:30 Spin Soft
10:00 Jympa Soft (*Torekovs gymnastiksal*)
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 Skivstång 45
09:30 Multifys Soft
10:45 Seniorsklubben stol & styrka
16:30 Gyminstruktion
17:30 Multifys
18:00 IW distans
18:00 Spin distans
18:30 Skivstång

Onsdag

06:00 Multifys 45
09:30 Jympa Soft
09:30 IW intervall
17:00 CoreFlex
17:30 Cirkelgym / IW 75
17:30 Spin Grand Prix
18:00 Box 75

Torsdag

06:00 Spin PLAY 40
09:30 Cirkelgym Soft
09:30 Spin Soft
17:00 IW intervall
17:00 Jympa
18:00 Cirkelgym HIT
18:00 Cirkelfys
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 (*Västra Karup*)
09:15 Cirkelgym / Cirkelfys
09:15 IW

Söndag

16:00 Jympa
17:00 Spin intervall watt
17:00 Skivstång
18:30 Yinyoga

Friskis&Svettis / Entré Båstad

E-post: reception@bastad.friskissvettis.seHemsida: friskissvettis.se/bastadFacebook: [@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.