

Starkaste och trevligaste träningen!

2100 m2 träningsglädje.

Höstschemat 2/9 - 15/12 2024

Sal	Tid	Måndagar	Ledare
Ettan	09.00	Jympa soft	Eva R
Ettan	10.15	Cirkelfys soft	Lisa/Sara
Ettan	17.15	Jympa	Anna C
Tvåan	16.30	Coreflex soft	Monica
Tvåan	17.45	Yin yoga / 75 start v42	Monica
Trean	17.15	Spin intervall 40	Malin W
Trean	18.00	Spin intervall 55	Gunilla
Fyran	17.45	IW Intervall	Linda

Sal	Tid	Lördagar	Ledare
Tvåan	10,15	Step/styrka	Monica L
Trean	09.30	Spin mix	Stefan/Gunilla

Sal	Tid	Tisdagar	Ledare
Ettan	09.30	Jympa soft stol	Monica/Sara
Ettan	11.00	Yoga	Mia S/Monica
Ettan	18.00	Familefys 6-12 år	Mathilda
Tvåan	10.30	Seniorklubben cirkel	Varierande
Tvåan	18.00	Dans fusion (latinoinspirera)	Gabby
Tvåan	19.45	Spin/Core 70	Henriette
Trean	17.45	Spin distans 55	Stefan
Trean	19.00	Spin/Core 70	Henriette

Sal	Tid	Söndagar	Ledare
Ettan	11.00	Multifys skivstång soft	Lisa/Sara
Ettan	16.30	Skivstång (lite tyngre)	Lisa N
Tvåan	10.00	Coreflex udda veckor	Minna
Trean	17.00	Spin mix	Henriette/Malin/Anette

Sal	Tid	Onsdagar	Ledare
Ettan	09.00	Jympa	Kajsa
Ettan	10.15	Multifys soft	Lisa/Sara
Ettan	17.30	Skivstång intervall 75min	Camilla/Lisa N
Tvåan	10.00	Mamma power	Sandra
Tvåan	17.00	Mix av pass	Blandat
Tvåan	18.30	Dans explode	Emelie
Trean	17.30	Spin spurt	Malin W
Fyran	17.30	IW/Split 70min	Lisa/Linda

Ha koll på schemat i appen eller på hemsidan.
Ändringar kan förekomma.
Schemat är preliminärt och gäller 2/9 - 15/12,
för akutellt schema se [friskissvettis.se/hoganas](https://www.friskissvettis.se/hoganas)

Sal	Tid	Torsdagar	Ledare
Ettan	09.00	Coreflex soft	Monica
Ettan	10.15	Cirkelys soft	Glenn+Eva
Ettan	14.00	Seniorklubben stol/styrka	Varierande
Ettan	18.15	Dans fusion	Gäst Jessica
Tvåan	08.15	Yoga start v39	Inger
Tvåan	17.00	Step	Veronika
Tvåan	18.15	Spin/Split 70	Anette
Trean	17.30	Spin/Split 70	Anette
Fyran	17.30	IW intervall 40	Linda/Jocke

Sal	Tid	Fredagar	Ledare
Ettan	09.00	Jympa soft	Sara/Monica
Ettan	10.15	Multifys skivstång soft	Monica/Lisa
Ettan	17.00	Jympa	Anna S
Tvåan	12.00	Coreflex	Minna
Trean	09.00	Spin distans	Stefan



Uppdaterad 20240820 lg