

Starkaste och trevligaste träningen!

2100 m2 träningsglädje.

Sommarschema 3juni-1september

Sal	Tid	Måndagar	Ledare	Ej vecka
Ettan	09.00	Jympa soft	Eva R	25
Ettan	10.15	Cirkelfys soft	Lisa/Sara	28
Ettan	17.15	jympa	Anna E	27-31
Tvåan	17.00	Coreflex soft *	Monica	30-33
Trean	18.00	Spin intervall	Gunilla/Anette	
Fyran	18.00	IW Intervall	Linda	
Ute	17.30	Multifys	Malin T	25-26,31
Ute	11.30	Dans fusion 30min oj. v	Emelie	
		* v 23-24, 34-35 kl:16.30		28-35

Sal	Tid	Tisdagar	Ledare	Ej vecka
Ettan	09.30	Jympa soft stol	Monica/Sara	30-32
Ettan	11.00	Yoga	Monica	30-33
Ettan	17.30	Multifys skivstång	Lotta	25-32
Tvåan	18.00	Dans fusion v 26-31	Gäst	
Trean	10.30	Spin spurt 55	Malin W	31-32

Sal	Tid	Onsdagar	Ledare	Ej vecka
Ettan	10.00	Multifys Soft	Lisa/Sara	30,33
Ettan	11.15	Jympa v34-35	Kajsa	
Ettan	17.00	jympa Obs byter tid v 34	Kajsa	31-32
Ettan	18.15	Skivstång intervall 75min	Lisa N/Camilla	
Tvåan	09.30	Mamma Power	Sandra	27-33
Tvåan	18:30	Dans Explode	Emelie	
Trean	18:00	Spin Distans	Stefan/Anette	
Fyran	17.30	IW/Styrka 60min	Lisa/Linda	25-26,29,31

Sal	Tid	Torsdagar	Ledare	Ej vecka
Ettan	09.00	Power hour soft 40 fr.v24	Monica	29-32
Ettan	09.45	Coreflex 30 Fr. v24	Monica	30-33
Ettan	18.15	Cirkelfys Fr.v 24	Sara/Lisa	28,30,33
Tvåan	17.00	Step Fr.v 24	Veronika	26-31
Trean	17.30	Spin intervall 40min	Malin W	23-27,31-32
Trean	17.30	spin distans 55 v23-27	Anette	
ute	17.30	Tema pass Fr v 24	Lisa N	

Sal	Tid	Fredagar	Ledare	Ej vecka
Ettan	09.00	Jympa soft	Monica/Sara	25,30-31
Ettan	17.00	Jympa	Anna S	25,30-34
Tvåan	10.00	Multifys skivstång	Lotta	25-32
Tvåan	10.45	Multifys skivstång soft	Lisa/Sara	28-30

Ha koll på schemat i appen eller på hemsidan.

Ändringar kan förekomma.

Schemat är preliminärt och gäller 3 juni-1 september
för akutellt schema se friskissvettis.se/hoganas



Uppdaterad 20240610 lg