

TRÄNINGSSCHEMA



Gäller anläggningen på Friskis&Svettis i Höör, den 19/8 - 22/12 2024
(med reservation för ändringar)

MÅNDAG	PASS	SAL	LEDARE
10:00-11:00	Jympa soft	Mellan	Maria K
17:00-18:00	Jympa soft	Mellan	Tove
18:00-19:00	Coreflex	Mellan	Jonna
19:00-20:00	Multifys skivstång	Mellan	Jonna
TISDAG			
09:00-10:00	Cirkelgym soft <i>Start v. 35</i>	Cirkelgym	Angelika
09:00-10:00	Dans soft	Mellan	Detlef
10:00-11:00	Gyminstruktion	Gym	Bengt
12:00-12:30	Split <i>Start v.35</i>	Mellan	Lina
17:00-18:00	Coreflex soft	Mellan	Margareta
18:00-19:00	Jympa	Mellan	Anna
18:00-19:00	IW-intervall	IW	Veronica
18:00-19:00	Löpning distans <i>Start v.35 – tom 15/10</i>	Ute	Lina
19:00-20:00	Multifys	Mellan	Victoria
ONSDAG			
09:00-10:00	Jympa soft <i>Start v. 35</i>	Mellan	Angelika
18:00-19:00	Jympa	Mellan	Sofia
18:00-19:00	Cirkelgym <i>Start i september</i>	Cirkelgym	Mattias
18:30-19:30	Gyminstruktion	Gym	Therese
19:00-20:00	HIT	Mellan	Mikael
TORSDAG			
09:00-10:00	Coreflex soft	Mellan	Detlef
16:00-17:00	Gyminstruktion	Gym	Bengt
17:00-18:00	Jympa soft	Mellan	Tove
18:00-19:00	Dans Fusion	Mellan	Sarah
18:00-19:00	Cirkelgym HIT	Cirkelgym	Veronica & Lollo
19:00-20:00	Yinyoga	Mellan	Kajsa
FREDAG			
06:30-07:00	Split – överkropp <i>Start v. 36</i>	Mellan	Jonna
09:00-10:00	Cirkelfys soft	Mellan	Mikael
17:15-17:50	IW intervall <i>Endast udda vecka</i>	IW	Åsa
17:50-18:15	Split – bål <i>Endast udda vecka</i>	Mellan	Åsa
LÖRDAG			
10:00-11:00	Multifys	Mellan	Maria S
SÖNDAG			
10:00-11:00	IW spurt	IW	Victoria
18:00-19:00	Jympa	Mellan	Maria S
19:10-20:10	Yoga	Mellan	Maria S

www.friskissvettis.se/hoorhorby
0413-400 530