

# TRÄNINGSSCHEMA



Gäller anläggningen på Friskis&Svettis i Hörby, 7/1 - 22/6 2025.

(med reservation för ändringar)

MÅNDAG	PASS	SÄL	LEDARE
09:00-10:00	Jympa soft	Glädje	Kristina
10:15-11:00	Multifys soft	Glädje	Malin
16:45-17:45	Yoga (startar i feb.)	Harmoni	Sarah
18:00-19:00	Spin distans	Puls	Henric
18:00-19:00	Dans fusion	Harmoni	Tina
19:00-20:00	Jympa soft	Harmoni	Ulrika
19:10-20:25	Pass i gymmet	Glädje	Hans
19:10-20:25	Spin spurt 75	Puls	Josefin
TISDAG			
10:00-11:00	Coreflex soft	Harmoni	Kristina
11:00-12:00	Mammapower (start v. 7)	Harmoni	Malin
17:15-18:15	Multifys skivstång	Glädje	Maria H
18:30-19:15	Spin intervall (jämna v.) Spin distans (udda v.)	Puls	Susanne
19:20-19:50	Split	Harmoni	Susanne
ONSDAG			
09:30-10:30	Gyminstruktion	Gym	Göran
10:00-11:00	Jympa soft	Glädje	Maria K
18:00-19:00	Spin intervall	Puls	Peter
18:00-18:50	Skivstång soft	Glädje/Puls	Tony
18:30-19:30	Dans fusion	Harmoni	Agnetha
19:00-20:00	Multifys	Glädje	Åsa
19:10-20:10	Spin distans	Puls	Lina Må
TORSDAG			
09:00-10:00	Spin distans	Puls	Stefan
18:00-19:00	Cirkelfys (startar i feb.)	Glädje	Viktoria
18:15-19:30 (19:45)	Spin giro (T.o.m. v.16)	Puls	Annette
18:30-19:30	Jympa	Harmoni	Maria S
FREDAG			
09:00-10:00	Jympa soft	Glädje	Tony
10:00-11:00	Tema-pass - miniband	Harmoni	Malin
17:00-18:00	Spin surprise (udda v.)	Puls	Rullande
17:15-18:15	Spin surprise (jämna v.)	Puls	Rullande
LÖRDAG			
09:30-10:30	Spin distans (ha utkik i appen, kan bli annat)	Puls	Josefin, jämna veckor Rolf, udda veckor
10:00-11:00	Hyrox (start v. 5)	Glädje	Mikael
09:30-10:45	Multifys Med inslag av jympa	Glädje	Maria H
17:30-18:30	Spin distans	Puls	Innis, udda veckor Rolf, jämna veckor

[www.friskissvettis.se/hoorhorby](http://www.friskissvettis.se/hoorhorby)

0413-400 530