



friskis Schema sommar inne 2024

vecka	tisdag	klockan	pass	ledare	onsdag	klockan	pass	ledare	söndag	klockan	pass	ledare
23									09-jun	18:00	Jympa	Christine V A
									09-jun	18:00	Coreflex	Francisca O
									09-jun	18:00	Spin distans	Madeleine K
24	11-jun	17:00	Jympa soft	Åsa S	12-jun	18:00	Spin intervall	Marie Ö	16-jun	18:00	Jympa	Jessica H
	11-jun	17:30	Skivstång	Malin P	12-jun	18:00	Yoga	Ingrid H K				
	11-jun	18:00	Jympa	Karin L	12-jun	18:30	Jympa	Sara F				
25	18-jun	18:00	Jympa soft	Åsa S	19-jun	17:30	Coreflex	Francisca O	23-jun	18:00	Jympa soft	Camilla B
	18-jun	18:00	Yoga	Ingrid H K	19-jun	18:00	Jympa	Sara F				
	18-jun	18:00	Spin distans	Ingela H	19-jun	18:00	Spin intervall	Marie Ö				
26	25-jun	17:00	Skivstång	Ralph L	26-jun	17:30	Coreflex	Francisca O	30-jun	18:00	Jympa	Karin M J
	25-jun	18:30	Jympa	Christine V A	26-jun	18:00	Spin intervall	Marie Ö				
					26-jun	18:30	Jympa soft	Camilla B				
27	02-jul	18:00	Jympa	Jessica H	03-jul	17:30	Coreflex	Francisca O	07-jul	18:00	Jympa soft	Christine V A
	02-jul	18:00	Yoga soft	Henrik S	03-jul	18:00	Spin intervall	Marie Ö				
	02-jul	18:00	Spin distans	Ingela H	03-jul	18:30	Jympa	Sara F				
28	09-jul	17:00	Skivstång	Ralph L	10-jul	18:00	Coreflex	Francisca O	14-jul	18:00	Jympa soft	Madeleine K
	09-jul	18:00	Jympa soft	Camilla B	10-jul	18:00	Spin intervall	Marie Ö				
	09-jul	18:00	Yoga	Ingrid H K	10-jul	18:30	Jympa	Christine V A				

Utomhusjympa i Nyebroparken på måndagar och torsdagar kl 18.30, se vår app och hemsidan för information och ändringar. Flyttar in till Stora hallen hos Friskis vid dåligt väder.

Reservation för ändringar. Se vår app och hemsidans schema för information.

Pass i cirkelgymmet för Egen träning, se app och hemsidans schema

2024-06-08



friskis Schema sommar inne 2024

vecka	tisdag	klockan	pass	ledare	onsdag	klockan	pass	ledare	söndag	klockan	pass	ledare
29	16-jul	17:00	Skivstång	Ralph L	17-jul	17:30	Coreflex	Francisca O	21-jul	18:00	Jympa	Jessica H
	16-jul	18:00	Spin distans	Madeleine K	17-jul	18:00	Spin intervall	Marie Ö	21-jul	18:00	Spin distans	Madeleine K
	16-jul	18:00	Yoga	Ingrid H K	17-jul	18:30	Jympa soft	Madeleine K				
30	23-jul	17:00	Skivstång	Ralph L	24-jul	18:00	Spin intervall	Marie Ö	28-jul	18:00	Jympa soft	Camilla B
	23-jul	18:00	Jympa	Karin L								
31	30-jul	17:30	Multifys	Cecilia C	31-jul	18:00	Spin intervall	Marie Ö	04-aug	18:00	Jympa soft	Camilla B
	30-jul	18:30	Jympa	Malin P	31-jul	18:30	Multifys	Cecilia C	04-aug	18:00	Spin distans	Madeleine K
32	06-aug	17:00	Skivstång	Ralph L	07-aug	18:00	Jympa soft	Camilla B	11-aug	18:00	Jympa soft	Madeleine K
	06-aug	18:00	Jympa soft	Madeleine K	07-aug	18:00	Spin distans	Madeleine K				
33	13-aug	17:30	Multifys	Cecilia C	14-aug	18:00	Yoga	Ingrid H K	18-aug	18:00	Jympa soft	Camilla B
	13-aug	17:30	Yoga soft	Henrik S	14-aug	18:30	Jympa	Jessica H				
	13-aug	18:30	Jympa	Karin M J								
34	20-aug	18:00	Spin distans	Malin P	21-aug	17:30	Jympa	Jessica H	25-aug	18:00	Multifys	Cecilia C
	20-aug	18:30	Jympa	Karin M J	21-aug	18:00	Spin distans	Madeleine K	25-aug	18:00	Spin distans	Madeleine K

Utomhusjympa i Nyebroparken på måndagar och torsdagar kl 18.30, se vår app och hemsidan för information och ändringar. Flyttar in till Stora hallen hos Friskis vid dåligt väder.

Reservation för ändringar. Se vår app och hemsidans schema för information.

Pass i cirkelgymmet för Egen träning, se app och hemsidans schema

2024-06-08