



friskis vår 2023

Måndag	8-21	Tisdag	8-21	Onsdag	8-21	Torsdag	8-21	Fredag	8-19	Lördag	9-11	Söndag	15-21
9.00 Multifys soft	9.00 IW soft	9.00 Jympa soft	9.00 IW spurt45	9.00 Jympa	9.15 Yoga								
10.15 Yoga soft	10.15 CG soft	9.00 Spin soft	10.15 Yoga soft	9.00 Spin soft	10.30 Blandfys								
10.15 CG soft		10.15 CG soft	10.15 CG soft	10.15 CG soft									
17.00 Jympa	17.15 Coreflex	17.00 Juniorfys	17.00 Coreflex soft	14.30 IW distans45								16.00 Coreflex	
17.45 CG	17.30 Spin intervall	17.00 IW int	17.30 IW distans45	16.30 Skivstång								17.15 Spin spurt	
18.00 Spin distans	17.30 IW distans45	17.30 Step explode	17.45 Löpning int start v 12	17.15 Spin								17.45 Löpning cross start v 12	
18.00 Cirkelfys	18.15 HIT	18.00 CG soft	18.00 Jympa soft									18.00 CG soft	
18.10 Skivstång Int	18.30 Dans/PH	18.10 Multifys	18.00 Spin Spurt/Giro									18.45 Multifys 45	
18.30 IW intervall		18.00 Spin int	18.15 Skivstång Int										
19.15 Multifys soft		18.45 IW Grand Prix											
		19.00 Yoga											

OBS!
Denna webbvariant
tillgängliggörs i början
av terminen. För ett
uppdaterat schema här
på hemsidan, klicka på
"Schema/boka" i övre
höger hörn.

Ett grundschema av vårt träningsutbud för att ge dig en överblick

Detta är endast ett grundschema som *inte* uppdateras kontinuerligt i takt med mindre förändringar under terminens gång.

För ett uppdaterat schema hänvisar vi er till vår app "Mitt Friskis" eller till schemat som ni hittar under knappen "Schema/boka" här på hemsidan.