

City

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
	06.00 Spin distans		06.00 Spin spurt			
10.00 Jympa soft stol		09.45 Multifys soft	10.00 Multifys soft	09.45 Jympa soft	09.30 Multifys	
10.00 Spin soft 50		10.00 Spin soft 50	11.00 Seniorklubben	10.00 Spin soft 50	10.30 Step	
				10.00 Coreflex soft		
11.30 Yoga soft	11.00 Mamma power 45	11.30 Jympa	12.00 Skivstång intervall	11.30 Jympa		
12.00 Skivstång	12.00 Multifys	12.00 Skivstång	12.00 Jympa	12.00 Skivstång		
17.00 Coreflex soft	17.00 Jympa	16.30 Coreflex soft	16.30 Multifys soft	16.30 Yoga energy/ Yinyoga		16.15 Dans fusion
17.00 Spin soft 50	17.00 Multifys	17.00 Yoga	17.00 Yoga	16.30 Jympa		17.30 Spin distans puls
17.00 Jympa soft	17.15 Spin distans	17.15 Jympa intensiv	17.00 HIT	16.45 Spin distans		17.30 Yoga 75
17.30 Yoga	17.30 Yoga	17.30 Spin distans	17.15 Spin intervall	16.45 Skivstång/ Multifys		17.30 Multifys
18.00 Spin distans	18.00 Multifys	17.50 Cirkelfys	18.15 Skivstång intervall			18.00 Jympa
18.00 Multifys skivstång	18.00 Dans soft	18.15 Yoga soft				
18.00 Box 70	20.00 Pass i gymmet	19.00 Box				

Schemat är levande och ändringar kan komma att göras. Webschemat och schemat i appen Mitt Friskis är alltid uppdaterat. Tider för gyminstruktioner & tillgängliga tränare finner du i webschemat/appen.

Ingelsta

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
	06.15 Pass i gymmet			06.10 Multifys		
	09.30 Seniorklubben		09.45 Jympa soft	06.15 Spin distans	10.00 Cirkelgym	
10.00 Skivstång soft	10.00 Jympa soft	10.15 Yoga	10.00 Mamma power	10.00 Multifys soft	10.00 Spin Ledarmix	10.00 Spin spurt
	10.20 Coreflex soft			10.15 Cirkelgym	10.00 Cirkelfys	10.30 Box
11.30 Spin distans	11.30 Yoga soft	11.30 Multifys soft	11.30 Multifys soft	11.30 Spin soft intervall	11.00 Jympa	
			11.30 IW distans			
						Tid varierar IW Ledarmix
16.30 Kombipass Cirkelgym/IW	17.00 Cirkelfys	17.00 Spin spurt	17.00 Jympa	16.30 IW spurt		15.30 Enkelträning
17.00 Spin spurt puls	17.00 Dans fusion	17.00 Skivstång intervall	17.00 Plaza soft	16.45 Spin distans		17.00 Multifys
17.00 Juniorfys	17.15 IW intervall	17.15 Jympa soft	17.00 Spin distans	16.45 Jympa intensiv		18.00 Cirkelgym
17.00 Multifys soft	17.30 Cirkelgym	17.30 Cirkelgym	17.00 Coreflex soft	16.45 Multifys		18.00 Yoga energy/ Yinyoga
17.50 IW spurt	17.30 Spin spurt puls	18.00 IW intervall	17.30 IW intervall			18.00 Spin distans
18.00 Skivstång intervall	18.00 Jympa	18.05 Spin intervall/ Giro	18.00 Multifys			
19.00 Spin intervall puls/ Giro 90	18.10 Multifys skivstång	18.15 Dans fusion	18.00 Cirkelgym HIT			
	18.15 IW spurt	18.15 Coreflex	18.10 Spin intervall puls			
	19.30 Yoga		18.15 Cirkelfys soft			

Schemat är levande och ändringar kan komma att göras. Webschemat och schemat i appen Mitt Friskis är alltid uppdaterat. Tider för gyminstruktioner & tillgängliga tränare finner du i webschemat/appen.

Vrinnevi

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
10.00 Plaza soft					10.00 Spin distans	10.00 Spin distans
	11.30 Spin soft				10.00 Familjejympa	
17.00 Spin intervall	17.00 Spin intervall	16.30 Multifys soft	16.45 Spin distans	16.45 Spin soft		15.30 Familjefys
17.00 Coreflex	17.00 Dans soft	17.15 Yinyoga	17.15 Jympa	17.00 Skivstång		16.30 Spin distans 70/Giro
17.15 Jympa	17.30 HIT	17.15 Spin distans	17.30 Step			17.00 Yoga
18.05 Spin distans	18.00 Jympa soft	17.30 Jympa	18.00 Spin intervall			18.00 Jympa soft
18.45 Cirkelfys	18.05 Spin spurt	18.30 Plaza cross/ Plaza styrka	18.40 Skivstång			18.00 Spin distans
19.00 Pass i gymmet	19.00 Multifys					

Schemat är levande och ändringar kan komma att göras. Webschemat och schemat i appen Mitt Friskis är alltid uppdaterat. Tider för gyminstruktioner & tillgängliga tränare finner du i webschemat/appen.

Träna ute

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fre	Lördag	Sön
					09.30 Löpning distans/ Cross Petersburg Skpg	
					09.30/10.00 Löpning distans (långdistans) Vrinnevi	
17.30 Löpning cross Vrinnevi	18.00 Löpning soft SOK-stugan Skpg		17.30 Löpning distans Vrinnevi			
	18.30 Löpning soft Vrinnevi	18.15 Löpning intervall SOK-stugan (Alboga, Skpg)				

Detta är de pass som ingår i vårt Träna ute-kort. De ingår också i våra ordinarie träningskort.
Schemat är levande och ändringar kan komma att göras.
Webschemat och schemat i appen Mitt Friskis är alltid uppdaterat.



Startplatser för utepass

Vrinnevi: Samling utanför entrén
Söderköping: Antingen SOK-stugan
eller Skidklubbens klubblokal i Petersburg