

# City

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
	06.15 Spin distans		06.15 Spin spurt			
09.45 Dans soft		09.45 Multifys soft	10.00 MammaPower 45	09.45 Jympa soft	09.45 Ledarmix se webschema	
10.00 Spin soft 50		10.00 Spin soft 50	11.15 Seniorklubben	10.00 Spin soft 50	10.30 Yoga energy	
10.00 Jympa soft stol		10.00 Jympa soft stol		10.00 Coreflex soft		
		12.00 Skivstång	12.00 Jympa	12.00 Skivstång		
17.00 Skivstång	17.00 Coreflex soft	17.00 Jympa intensiv	17.00 Box			16.15 Dans fusion
17.00 Spin soft 50	17.00 Multifys	17.00 Yoga	17.00 Coreflex soft	16.30 Jympa		17.30 Spin distans puls
17.00 Jympa soft	17.00 Yoga	17.15 Cirkelfys	17.15 Spin intervall	16.45 Spin distans		17.30 Yoga 75
18.00 Jympa intensiv	17.15 Spin distans	17.30 Spin distans	17.30 Yoga			17.30 Multifys Skivstång
18.00 Spin distans	18.00 Skivstång	18.30 Step explode	18.00 Jympa			18.00 Jympa
18.00 Multifys	18.15 Box		18.15 HIT			
18.00 Yoga 75	20.00 Pass i gymmet					

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
06.10 Iw distans		06.30 Cirkelgym		06.00 Spin distans		
	09.00 Seniorklubben		09.45 Jympa soft	06.10 Multifys		
10.00 Multifys soft	09.45 Jympa soft	10.00 Yoga	10.00 Multifys soft	10.00 Multifys soft	10.00 Spin spurt	10.00 Spin spurt
	10.00 Coreflex soft			10.15 Cirkelgym	10.00 Cirkelfys	10.30 Box
11.30 Spin distans	11.00 MammaPower 45			11.30 Spin soft inter- vall	11.00 Jympa	
11.30 Skivstång soft						
16.45 SkivstångInter- vall 70	17.00 Multifys soft	16.30 IW soft	17.00 Jympa	16.30 IW spurt		15.30 Enkelträning
17.15 Spin spurt puls	16.45 Plaza	17.00 Jympa soft	17.00 Dans explode	16.45 Spin distans		16.30 IW spurt
17.15 Juniorfys	16.45 Spin soft intervall	17.00 Spin spurt	17.00 Spin distans	16.45 Jympa intensiv		16.45 Coreflex
17.15 IW spurt	17.00 Jympa	17.15 Multifys Skivstång	17.30 IW intervall puls	17.00 Skivstång		17.00 Multifys
18.15 Jympa	17.15 IW intervall	17.30 Cirkelgym	18.00 Cirkelgym HIT			18.00 Spin distans
18.15 Cirkelfys	18.00 Dans fusion	18.00 IW intervall	18.00 Skivstång inter- vall 70			18.15 Yoga 75/Yinyoga
19.00 Spin intervall puls/ Giro 90	18.15 HIT	18.00 Multifys soft	18.05 Spin intervall puls			
	19.30 Yoga	18.05 Spin intervall/ Giro 90				
		18.20 Coreflex 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

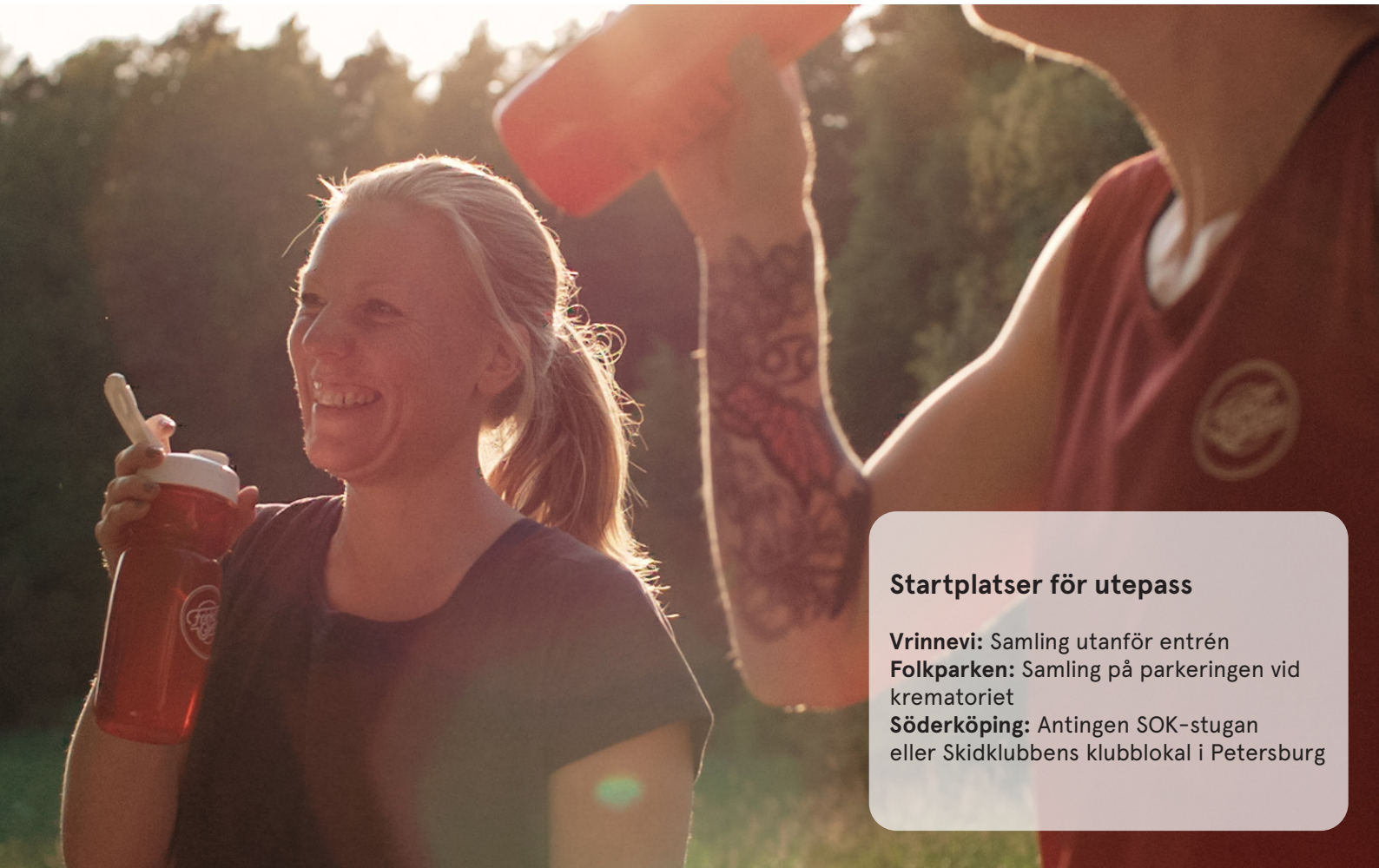
Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
			06.00 Multifys			
			10.00 Plaza soft		10.00 Spin distans	10.00 Spin distans
	11.30 Spin distans			11.30 Spin distans	10.00 Familjejympa	
16.50 Spin intervall	17.00 Spin intervall	17.00 Spin distans		16.30 SkivstångInter- vall 70		15.30 Familjefys
17.00 Temapass i gymmet	17.00 Jympa soft	17.00 Jympa	16.45 Spin soft 50	16.45 Spin soft		16.30 Spin distans 70/Giro
17.15 Jympa	17.00 Multifys	17.15 Cirkelfys	17.00 Coreflex			18.00 Spin distans
17.15 Dans soft	18.05 Spin spurt	18.05 Spin spurt puls	17.30 Multifys			
18.00 Spin distans	19.00 Pass i gymmet	18.30 Skivstång	18.00 Spin intervall 70			
18.45 Cirkelfys	19.00 Multifys					
18.30 Plaza						
18.30 Yoga						

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	
		10.00 Löpning cross Vrinnevi			09.30/10.00 Löpning distans (långdistans) Vrinnevi	
17.30 Löpning cross Vrinnevi		18.00 Löpning distans City				
18.30 jv Löpning Intervall Petersburg Skpg	18.30 Löpning Intervall Vrinnevi	18.15 Löpning intervall SOK-stugan (Alboga, Skpg)	18.00 Löpning intervall Vrinnevi			

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
- Folkparken:** Samling på parkeringen vid krematoriet
- Söderköping:** Antingen SOK-stugan eller Skidklubbens klubblokal i Petersburg