



## Schema Vt-2025 med start vecka 3

Friskis&Svettis, Olofström 40 år 2025

	Tid	Lokal	Träningsform	Ledare
<b>Måndag</b>				
	17.00-18.00	IH, spinningssal	Spin intervall	Christian
	17.00-18.00	IH, Friskis sal	*Multifys	Pamela
	18.00-19.00	DH	Jympa	Eivor
	18.15-19.15	IH, Friskis sal	Yoga55	Emelie
	18.00-22.00	Holje gym	Gymträning	
<b>Tisdag</b>				
<i>from v.8</i>	16.30-17.30	IH, Friskis sal	Jympa soft *NYHET*	Jessica
	17.45-18.45	IH, Friskis sal	Dans fusion	Emma
<b>Onsdag</b>				
<i>v. 3-7</i>	09.00-10.00	IH, spinningssal	Spin soft *NYHET*	Elin
	17.00-18.00	IH, spinningssal	Spin spurt *NYHET*	Sofia
	18.00-19.00	DH	Jympa	Edyta
	18.15-19.15	IH, Friskis sal	*Gästpass: Tabata	Pamela/Jonas
	18.00-22.00	Holje gym	Gymträning	
<b>Torsdag</b>				
<i>v.7-16</i>	17.00-18.00	ES	Jympa enkel	Camilla
	17.00-18.30	IH, Friskis sal	Yoga energy85	Petra
	18.30-19.30	DH	Jympa	Camilla
<i>jämn vecka</i>	18.45-19.45	IH, Friskis sal	*Step Explode *NYHET*	Isabell
<i>udda vecka</i>	18.45-20.00	IH, Friskis sal	*Skivstång intervall	Lena
<b>Fredag</b>				
	17.00-18.00	IH, spinningssal	Spin distans	Sofia/Christian
	17.00-18.00	IH, Friskis sal	Rullande schema	
			<i>Träningsform och ledare meddelas via sociala medier några dagar i förväg</i>	
<b>Lördag</b>				
<i>jämn vecka</i>	09.00-10.15	IH, Friskis sal	Yoga75	Petra
<b>Söndag</b>				
<i>udda vecka</i>	09.00-10.15	IH, Friskis sal	Yoga75	Petra
	10.30-11.30	IH, Friskis sal	*Skivstång *NYHET*	Regina
	18.00-22.00	Holje gym	Gymträning	

\* Öppet för Holje Gyms medlemmar att delta

De två första veckorna är gratis att träna. Så passa på och prova de olika passen som vi har.