



Sommarschema 2019



Måndagspass är gratis och hålls i Museiparken.
 Vid dåligt väder hålls passen på Friskis & Sveltis Axvallagatan 3 kl.18:45
 OBS tiden! Är du osäker, titta på www.skara.friskissveltis.se
 Gymmet är som vanligt öppet 04:00-24:00 för dig med träningskort

v23- juni			
Mån 18:30	5.6	Yvonne	Jympa medel
Tis 18:30	4.6	Rakel	Cykel ute
Tis 18:30	4.6	Malin R	Spin distans*
Ons 18:30	5.6	Malin/Yvonne	Jympa medel station
Tors 18:30	5.6	Kerstin	Jympa bas
v24-Juni			
Mån 18:30	10.6	Kerstin	Jympa bas
Tis 18:30	11.6	Rakel	Cykel ute
Tis 18:30	11.6	Malin R	Spin distans*
Tis 17:30	11.6	Agnes	Box
Ons 18:30	12.6	Reine	Cirkelgym*
Tors 18:30	13.6	Laila	Jympa medel
v25-Juni			
Mån 18:30	17.6	Malin H	Jympa puls medel
Tis 18:30	18.6	Rakel	Cykel ute
Tis 18:30	18.6	Gunilla	Spin soft*
Ons 18:30	19.6	Anneli	Cirkelgym*
Tors 18:30	20.6	Pontus	Tabata puls
v26-juni			
Mån 18:30	24.6	Yvonne	Jympa medel
Tis 18:30	25.6	Malin R	Spin distans*
Ons 18:30	26.6	Anneli	Cirkelgym*
Tors 18:30	27.6	Gunilla	Core
v27-Juli			
Mån 18:30	1.7	Laila	Jympa medel
Tis 18:30	2.7	Rakel	Cykel ute
Ons 18:30	3.7	Anneli	Cirkelgym*
Tors 18:30	4.7	Gunilla	Flex
v28-Juli			
Mån 18:30	5.7	Yvonne	Jympa medel
Tis 18:30	9.7	Rakel	Cykel ute
Tis 18:30	9.7	Annica	Skivstång 45min*
Tis 19:15	9.7	Annica	Spin intervall 45min*
Ons 18:30	10.7	Pontus	Tabata puls
Tors 18:30	11.7	Malin R	Spin distans*

v29-Juli			
Mån 18:30	15.7	Yvonne	Jympa medel
Tis 18:30	16.7	Annica	Skivstång 45min*
Tis 19:15	16.7	Annica	Spin intervall 45min*
Ons 18:30	17.7		
Tors 18:30	18.7	Anna L	Jympa bas
v30-Juli			
Mån 18:30	22.7	Malin H	Jympa puls medel
Tis 18:30	23.7	Thérèse	Spin distans*
Ons 18:30	24.7	Reine	Cirkelgym*
Tors 18:30	25.7	Anna L	Jympa bas
v31- Juli/Aug			
Mån 18:30	29.7	Malin H	Jympa puls medel
Tis 18:30	30.7	Thérèse	Spin distans*
Ons 18:30	31.7	Reine	Cirkelgym*
Tors 18:30	1.8	Malin H	Step explode*
v32-Aug			
Mån 18:30	5.8	Laila	Jympa medel
Tis 18:30	6.8	Thérèse	Spin distans*
Ons 18:30	7.8	Anneli	Cirkelgym*
Tors 18:30	8.8	Reine	Cirkelgym*
v33-Aug			
Mån 18:30	12.8	Kerstin	Jympa bas
Tis 18:30	13.8	Rakel	Cykel ute
Tis 18:30	13.8	Malin R	Spin distans*
Ons 18:30	14.8	Malin H	Step explode*
Tors 18:30	15.8	Gunilla	Flex
v34-Aug			
Mån 18:30	19.8	Laila	Jympa medel
Tis 18:30	20.8	Malin R	Spin distans*
Ons 18:30	21.8	Reine	Cirkelgym*
Tors 18:30	22.8	Kerstin	Jympa bas

* Bokas på www.skara.friskissveltis.se



Med reservation för ändringar.

Titta gärna på www.skara.friskissveltis.se - det kan dyka upp extrapass!