

Vårens träning hos Friskis i Trosa 2025



Alla pass hålls i våra lokaler i Vagnhärad, om inte annat anges.

| | | Ledare | Värd finns på plats i lokalerna* |
|----------------|--------------------------------------|---------------|---|
| Måndag | | | |
| 09.30 | Jympa soft | Linda R | kl 9-9.30 |
| 17.30 | Coreflex soft | Linda B | kl 17-17.30 |
| 18.00 | Jympa (udda/jämn vecka), Västerljung | Kristina/Lisa | |
| 18.00 | Spin korta intervaller | Monica | |
| 18.30 | Multifys skivstång | Agneta | kl 18-18.30 |
| Tisdag | | | |
| 09.30 | Spin soft | Peter | |
| 16.45 | Multifys soft | Agneta | |
| 17.30 | Spin distans | Jessica | |
| 18.00 | Skivstång | Åsa | kl 17.30-18 |
| 19.00 | Jympa | Elin B | kl 18.30-19 |
| Onsdag | | | |
| 06.30 | Coreflex soft | Kristina | kl 10-12 |
| 06.30 | Spin distans, 45 min (start v 4) | Karin | |
| 18:00 | Jympa, Västerljung | Sara | |
| 18.00 | Skivstång soft | Lena | kl 17.30-18 |
| 18.00 | Spin | Tanja | |
| 19.00 | Coreflex | Linda B | |
| Torsdag | | | |
| 09:30 | Yoga (v 2-11) | Veronica | |
| 18.00 | Multifys | Alexandra | |
| 18.00 | Spin Giro, 75/90 min | Peter | kl 18.30-19 (udda veckor) |
| 19.00 | Skivstång | Malin | kl 19-19.30 (jämn veckor) |
| Fredag | | | |
| 11:30 | Jympa stol&styrka | Johanna | kl 11-11.30 |
| 17:00 | Roterande pass (v 2-11) | Roterande | |
| Lördag | | | |
| 09.30 | Spin | Roterande | |
| 10.00 | Familjejympa (v 2-11) | Rebecca | - |
| Söndag | | | |
| 10.00 | Yoga | Lena | kl 9.30-10 |
| 14.00 | Jympa stol&styrka, Oaxen | Johanna | |
| 17.00 | Spin | Pontus | |
| 17.15 | Jympa, Tomtaklinthallen | Martina | |

* När värd finns på plats i våra lokaler i Vagnhärad enligt schema ovan, är du som är nyfiken på Friskis välkommen att titta in och ställa frågor.

Läs mer på www.friskissvettis.se/trosa