

TRÄNING FRISKIS TYRESÖ VT 2025 (V 2-25)

MÅNDAG 06.00-21.30	TISDAG 06.00-21.30	ONSDAG 06.00-21.30	TORSDAG 06.00-21.30	FREDAG 06.00-19.00	LÖRDAG 08.30-18.00	SÖNDAG 08.30-21.00
09.00 Spin soft	06.40 IW distans	06.40 Plaza cross	06.40 Coreflex/soft	06.40 Spin distans	09.00 Coreflex/soft	10.00 Cirkelgym
09.00 Coreflex soft	09.30 Coreflex soft	10.00 Cirkelgym/soft	09.30 Seniorklubben (v3-18)	10.00 Plaza soft	09.00 Jympa soft (v2-15)	10.00 Step basic
09.30 Plaza soft	09.30 Seniorklubben (v3-18)	10.00 Coreflex soft	09.30 Yoga 75	10.00 Dans soft	09.30 Yoga 75	10.00 Familjejympa (v2-18)
10.00 Jympa soft	10.30 Dans soft	10.00 Stavträning	09.30 Jympa soft (start v 8)	10.00 Spin distans	09.45 Cirkelgym HIT	10.15 Spin soft*
10.00 Cirkelgym soft	11.00 Cirkelgym soft	11.00 Multifys/Jympa soft	11.00 Cirkelgym soft	11.30 Skivstång soft	10.00 IW intervall	11.00 Jympa
11.30 Multifys soft	11.30 Jympa/Multifys	11.30 Plaza soft	11.00 Jympa	11.30 Jympa soft	10.00 Jympa	11.00 Plaza styrka
14.00 Seniorklubben syn (v3-18)	17.00 Spin distans/watt	13.00 Temapass (v2-18) (Arthrosträning)	12.00 Spin distans	11.30 Cirkelgym	10.05 Multifys soft	11.10 Skivstång soft
16.20 Cirkelfys	17.30 Coreflex soft	17.00 Spin intervall/watt	17.00 Enkeljympa (v3-18)	16.00 Jympa	10.15 Spin distans	16.30 Spin intervall/spurt
16.30 Plaza styrka	17.30 Multifys	17.00 Skivstång 45	17.15 Cirkelgym/soft	16.30 Multifys	11.00 Plaza cross/styrka	16.50 Multifys
17.00 Jympa soft 😊	17.30 Pass i gymmet (Cardiomix)	17.30 Jympa soft 😊	17.30 Spin intervall watt	16.30 Spin intervall	11.15 Cirkelfys	18.00 Skivstång intervall 75
17.30 Box	17.45 Yoga/Yinyoga	17.30 Yoga soft	17.30 IW intervall	16.45 Plaza cross	11.15 Knattklubben (v4-15)	18.15 Hyrox HIT
17.30 IW soft	18.00 Löpning	18.00 Coreflex soft	17.30 Yoga energy 75	17.00 Yinyoga 75		19.00 Yinyoga 75
17.50 Spin intervall/spurt	18.15 IW distans/spurt	18.00 IW soft 45	17.45 Jympa	17.10 Familjefys (v2-18)		
18.05 Jympa	18.15 Spin soft	18.00 HIT	18.00 Coreflex/miniband	17.15 Cirkelgym		
18.30 Cirkelgym	18.30 Cirkelgym	18.30 Spin distans	18.15 Plaza styrka			
18.40 Multifys	18.40 Skivstång	18.30 Multifys	18.40 Spin distans/watt			
18.40 IW intervall/distans	18.45 Cirkelfys/soft	18.45 Cirkelgym	19.00 Hyrox cirkel			
19.00 Yoga energy 75	19.00 Plaza cross/styrka	18.45 Yoga energy 85	19.00 Yoga			
19.00 Spin Distans	19.15 Yinyoga/Yoga	19.00 Step	19.10 Skivstång/ Multifys skivstång			
19.10 Dans						

Vår träning

Schemat är levande och kan ändras dagligen. Aktuellt schema hittar du alltid i vår app eller i vår webbokning.

Läs mer om vår träning, aktuellt just nu och se schemat på friskisvettis.se/tyreso

☺ Barntillåtet

