


VÅRSHEMA 2025, vecka 2-22

| | MÅNDAG | TISDAG | ONSDAG | TORSDAG | FREDAG | LÖRDAG | SÖNDAG |
|-------------|--|---|--|--|---|--|--|
| Morgon-pass | Split bål 25 , Jonna 6.15 Spin distans , Lisa 8.00 Cirkelegym , Stana 8.00 Multifys soft , Malin 9.00 Cirkelegym soft , Lars B 10.00 | Cirkelegym , Ingvar 8.30 Jympa soft , Ami 9.00 Cirkelegym soft , Malin 10.00 Jympa soft stol , Linda (fr.o.m. v. 6) 11.00 Nyhet! | Spin distans 45 , varierande 6.45 IW distans , Marika 8.30 Cirkelegym soft , Linda H 9.30 Yoga soft , Anita 9.30 Cirkelegym soft , Christina 10.45 | Cirkelegym , Ingvar 8.30 Multifys soft , Linda 10.00 Cirkelegym soft , Christina 10.00 | Coreflex soft , Sofia 6.30 IW distans , Annelie 6.45 Spin distans puls , Ingvar 8.30 Multifys soft , Stana/Sofia 8.30 Jympa soft , Mia 9.00 Cirkelegym soft , Malin 9.30 | Yoga , Diane 9.00 Spin , varierande ledare 9.00 Cirkelegym , varierande ledare 9.00/10.00 Familjeympa , Helena/Annika 10.00 (v. 2-15) | Spin play , virtuell ledare 9.30 |
| Dag-pass | | Coreflex miniband , Denise Nyhet! 12.00 | | Multifys , Denise 12.00 | Plaza soft , Linda/Elisabeth 12.00 | | |
| 16.00 | Spin soft 45 , Elisabeth 16.45 Multifys , Pling (fr.o.m. v. 3) 16.45 | | | Spin intervall , Marcus 16.45 | Split , Linda 16.30 Jympa , Rita/Lena-Britt 16.30 | Cirkelegym , Kenneth 16.00 TRX , Johan/Pling/Helena 16.30 Jympa , Lotta 16.30 | |
| 17.00 | Cirkelegym , Jenny 17.00 Jympa soft , Ida-Lotta 17.15 IW distans , Linda 17.30 Spin intervall puls , Sara 17.45 | Coreflex soft , Susanne 17.00 Plaza , Stana/Elisabeth/Sanna 17.00 HYROX Cirkel , varierande Nyhet! 17.30 Cirkelegym , Urban 17.30 Spin intervall , Johan 17.30 Multifys skivstång , Helena A 17.30 IW intervall , Thim 17.45 | Coreflex , Carina 17.00 Plaza , Linda 17.00 Multifys/Cirkelfys , Anders K 17.00 IW soft , Linda A 17.30 Cirkelegym HIT , Nicole 17.30 Spin intervall puls 75 , Martin 17.45 | Jympa , Erika 17.30 Multifys skivstång , Jonna 17.30 | Cirkelegym , Ulrika L 17.00 | Step basic , Jonna Nyhet! 17.00 Spin distans/spurt , Nina/Anna 17.30 Yoga soft , Susanne 18.00 | |
| 18.00 | Yoga energy 75 , Anita (fr.o.m. v. 3) 18.00 Skivstång , Eva 18.00 Dans fusion , Lena 18.15 | Löpträning ute , Lars H 18.00 | Jympa , Anna-Karin 18.00 Yoga , Harri 18.30 Skivstång intervall 75 , Ulrika M 18.15 | Cirkelegym , Niclas/Thim 18.00 Spin distans , Lisa 18.30 | Följ oss på...   | | |
| 19.00 | Spin intervall , Marcus (v. 3-12) 19.00 | Spin intervall/dist , Marcus/Anders 19.00 | Spin distans , Lotta/Mats 19.15 | | <div style="display: flex; align-items: center;">  <div style="font-size: 2em; font-weight: bold; margin-right: 10px;">friskis</div> <div style="font-size: 0.8em; margin-left: 10px;"> <p>Birger Svenssonsväg 16 E 432 40 Varberg 0340-676262 info@varberg.friskisvettis.se www.varberg.friskisvettis.se</p> </div> </div> <div style="margin-top: 10px;"> <p>Öppettider</p> <p>Mån 6.00 - 22.00 Tis 6.00 - 22.00 Ons 6.00 - 22.00 Tors 6.00 - 22.00 Fre 6.00 - 22.00 Lör 8.00 - 20.00 Sön 9.00 - 22.00</p> </div> | | |