



# friskis

# Schema Hösten 2017

Gäller 2017-08-21 -- 2017-12-17

Med reservation för ändring

Uppdaterad: 2017-11-13

| Måndag<br>06:00 - 22:30        | Tisdag<br>06:00 - 22:30     | Onsdag<br>06:00 - 22:30           | Torsdag<br>06:00 - 22:30       | Fredag<br>06:00 - 20:00       | Lördag<br>09:00 - 20:00       | Söndag<br>09:00 - 21:00     |
|--------------------------------|-----------------------------|-----------------------------------|--------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|-----------------------------|
| 08:45 Spin45 <i>B</i>          | 09:45 Station Soft 70       | 09:45 Jympa Soft                  | 09:45 Station Soft 70          | 09:30 Cirkelgym Soft <i>B</i> | 10:00 Familjejympa            | 10:00 Cirkelgym 55 <i>B</i> |
| 09:45 Tema Styrka              | 12:00 Skivstång <i>B</i>    | 16:15 Jympa Medel                 | 12:00 Spin 55                  | 09:45 Jympa Bas               | 10:00 Spin 55 <i>B</i>        | 17:00 Jympa Bas             |
| 11:45 Jympa Medel 45           | 17:00 Jympa Bas             | 16:30 Gym-instruktion <i>B</i>    | 16:30 Junior Station           | 12:00 Cirkelgym 55 <i>B</i>   | 11:00 Lördagsfys - Jympa Bas  | 18:00 Skivstång <i>B</i>    |
| 16:30 Yoga <i>B</i>            | 17:15 Power Hour <i>B</i>   | 17:00 Skivstång <i>B</i>          | 17:30 Core                     | 15:45 Skivstång 70 <i>B</i>   | 19:00 Spin Intervall <i>B</i> |                             |
| 17:30 Core                     | 18:00 Cirkelgym 55 <i>B</i> | 17:30 Stavgång                    | 17:45 Skivstång <i>B</i>       | 16:30 Spin 55 <i>B</i>        |                               |                             |
| 17:30 Skivstång <i>B</i>       | 18:30 Spin 55 <i>B</i>      | 18:00 Spin 55 <i>B</i>            | 18:30 Jympa Medel              | 17:00 Cirkelgym 55 <i>B</i>   |                               |                             |
| 18:00 Cirkelgym X <i>B</i>     | 19:00 Tema HIT <i>B</i>     | 18:30 IntervallFlex               | 18:30 Spin 55 <i>B</i>         |                               |                               |                             |
| 18:30 Jympa Medel              |                             | 18:30 Tema Cirkelträning <i>B</i> | 18:30 SoftJogg <i>B</i>        |                               |                               |                             |
| 18:30 Spin Spurt/55 <i>B</i>   |                             |                                   | 19:00 Cirkelgym 55 <i>B</i>    |                               |                               |                             |
| 18:30 Löpning                  |                             |                                   | 19:00 Gym-instruktion <i>B</i> |                               |                               |                             |
| 19:00 Gym-instruktion <i>B</i> |                             |                                   |                                |                               |                               |                             |



B = Passet bör förbokas (på hemsida eller i Bokningsappen). Information om instruktör går att läsa på hemsidan och i Bok-Jympa • Gym • Spinning • Yoga • Skivstång • Familj/Junior • TränaUte • Övrig gruppträning • Personlig Tränare

0155-28 36 36 • Brunnsgratan 3 • nykoping.friskissvettis.se