



friskis

Schema Hösten 2017

Gäller 2017-08-21 -- 2017-12-17

Med reservation för ändring

Uppdaterad: 2017-09-10

Måndag 06:00 - 23:00	Tisdag 06:00 - 23:00	Onsdag 06:00 - 23:00	Torsdag 06:00 - 23:00	Fredag 06:00 - 21:00	Lördag 09:00 - 21:00	Söndag 09:00 - 21:00
09:45 Tema Styrka	09:45 Station Soft 70	09:45 Jympa Soft	09:45 Station Soft	09:30 Cirkelgym Soft	10:00 Familjejympa	10:00 Cirkelgym 55 <i>B</i>
12:00 Jympa Medel 45	12:00 Skivstång <i>B</i>	15:30 Jympa Medel	12:00 Spin 55 *	<i>B</i>	10:00 Spin 55 * <i>B</i>	17:00 Jympa Bas
16:30 Yoga <i>B</i>	17:00 Jympa Bas	16:30 Jympa Bas	17:30 Core	09:45 Jympa Bas	11:00 Lördagsfys - Jympa Bas	18:00 Skivstång <i>B</i>
17:30 Core	17:15 Power Hour <i>B</i>	16:30 Gym- instruktion <i>B</i>	17:45 Skivstång <i>B</i>	12:00 Cirkelgym 55 <i>B</i>		19:00 Spin Intervall <i>B</i>
17:30 Skivstång <i>B</i>	18:00 Cirkelgym 55 <i>B</i>	17:00 Skivstång <i>B</i>	18:30 Jympa Medel	15:45 Skivstång 70 <i>B</i>		
18:00 Cirkelgym X <i>B</i>	18:30 Spin 55 <i>B</i>	17:30 Junior Station	18:30 Spin 55 <i>B</i>	16:30 Spin 55 <i>B</i>		
18:30 Jympa Medel	19:00 Tema HIT (leds i Stora Salen)	17:30 Stavgång	18:30 SoftJogg <i>B</i>	17:00 Cirkelgym 55 <i>B</i>		
18:30 Spin Spurt/55 <i>B</i>		18:00 Spin 55 <i>B</i>	19:00 Cirkelgym 55 <i>B</i>			
18:30 Löpning		18:30 IntervallFlex	19:00 Gym- instruktion <i>B</i>			
19:00 Gym- instruktion <i>B</i>		18:30 Tema Cirkelträning <i>B</i>				
			*Start 5/10		* Start 7/10	

B = Passet bör förbokas (på hemsida eller i Bokningsappen). Information om instruktör går att läsa på hemsidan och i Bokningsappen!

Jympa • Gym • Spinning • Yoga • Skivstång • Familj/Junior • TränaUte • Övrig gruppträning • Personlig Tränare

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