

FaR INFORMATION & SCHEMA FaR

v.13 - v.18 2018 Friskis&Svettis LIDKÖPING

MÅNDAG 05.00-23.00	TISDAG 05.00-23.00	ONSDAG 05.00-23.00	TORSDAG 05.00-23.00
10.00 Jympa station bas Cathrine & Anne 18.45 Core Katri 19.00 Cirkelgym soft Annica B	06.40 Flex 45 Kerstin 10.00 Flex soft Anette 17.00 Spin distans 55 Jesper 18.30 Jympa station mix Jennifer & Kia 18.45 Yoga soft Ulrika 19.15 Spin distans 55 Emelie 19:40 Flex 30 Karin	09.00 Spin distans 55 Lars 10.00 Jympa soft Yvonne 17.00 Spin distans 55 Malin S 17.15 Jympa mix Jennifer & Mia 19.00 Core Sara	09.45 Cirkelfys soft Anette 11.00 Yoga soft Ulrika 18.00 Flex rullande 18.30 Spin soft 45 Malin
FREDAG 05.00-21.00	LÖRDAG 05.00-21.00	SÖNDAG 05.00-23.00	
06.40 Core 45 Ewamaria 10.00 Jympa bas Jennifer 17.00 Spin distans 55 Kajsa ojev / Cilla jv	10.00 Cirkelfys (barntillåtet) Annica B <i>(Vuxen ansvarar för barn/ungdoms 8-13 år träning på detta pass.)</i>	16.30 Core 45 (tom v.16) Kajsa 17.00 Jympa mix Jennifer & Carolina 18.45 Spin distans 55 Malin E ojev / Emelie jv 19.00 Yoga Katri	

Passen ingår i dagkortet Mån-Sön 6.30-15.00

ojv= ojämn vecka, jv=jämn vecka

Mer information om passen finns på vår hemsida

www.lidkoping.friskissvettis.se



