

INFORMATION & SCHEMA

v.19 - v.22 2018 Friskis&Svettis LIDKÖPING

MÅNDAG

05.00-23.00

10.00 Jympa station bas **Cathrine & Anne**
16.45 Enkel **Maria W**
17.30 IntervallFlex 55 **Mia**
17.45 Step Explode **Rebecca & Emma**
18.45 Spin puls intervall steg 55 **Tommy**
18.30 Core **Katri**
19.00 Cirkelgym soft **Monica**

TISDAG

05.00-23.00

06.40 Flex 45 **Kerstin**
10.00 Stavgång **Ulf P** (ojv i maj)
10.00 Flex soft **Anette**
17.00 Jympa medel puls **Annelie**
17.30 Cirkelfys **Kjell**
18.30 Jympa station mix **Jennifer & Kia**
18.30 Spin distans 55 **Emelie**
18.45 Yoga soft **Ulrika**
18:45 Cirkelgym/Flex 75 **Karin**
19:40 Flex 30 **Karin**

ONSDAG

05.00-23.00

09.00 Spin distans 55 **Lars**
10.00 Jympa soft **Yvonne**
17.00 Spin distans 55 **Malin S**
17.15 Jympa mix **Jennifer & Mia**
17.30 Skivstång 75 **Annelie B**
18.00 YogaRun **Ewamaria**
18.15 TEMA Hinderbana **Stefan & Marie**
19.00 Core **Sara**

TORSDAG

05.00-23.00

09.45 Cirkelfys soft **Anette**
11.00 Yoga soft **Ulrika**
17.00 Power Hour **Kjell**
17.15 Cirkelgym rullande
17.30 Cross **Henrik A**
18.00 Jympa medel puls **Håkan & Katri**
18.30 TEMA Löpstyrka **Tomas**
18.30 Spin soft 45 **Malin**

FREDAG

05.00-21.00

06.40 Core 45 **Ewamaria**
10.00 Jympa bas **Jennifer**
10.30 Cirkelgym **Annica**
17.00 Spin distans 55 **Cilla**
17.00 Cirkelgym X rullande

LÖRDAG

05.00-21.00

SÖNDAG

05.00-23.00

17.00 Jympa mix **Jennifer & Carolina**
17.30 Skivstång intervall 75 **Cissi/Annika**
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

