

INFORMATION & SCHEMA

v.37 - v.49 2019 Friskis&Svettis LIDKÖPING

MÅNDAG 04.00-23.00	TISDAG 04.00-23.00	ONSDAG 04.00-23.00	TORSDAG 04.00-23.00
10.00 Jympa station bas Anne&Cathrine	06.40 Rodd 45 Ewamaria	09.00 Spin distans 55 Lars D	09.45 Cirkelfys soft Anette&Ulrika
16.45 Jympa Enkel Maria	08.30 IMT-Styrka 45 Erica	10.00 Jympa Soft Yvonne	11.00 Yoga soft Ulrika
17.00 Jympa medel Annelie	10.00 Flex Soft Anette	17.00 Spin distans 55 Joy	17.20 Spin intervall långa 55 Ivanda
17.00 Spin intervall 30 Catti	17.30 Spin distans 55 Jesper	17.00 Skivstång 75 Carolina ojev/ Annelie jv	17.15 Cirkelgym Britt
17.45 Spin intervall stege 55 Tommy	18.00 Core Sara	17.45 Jympa station 70 Mia&Jennifer	17.30 IMT-Hinderbana Stefan&Marie
18.00 SkivstångSpin 90 (bokas i 2 delar) Karin H	18.15 Jympa puls medel Katri&Håkan	18.00 Cirkelgym Magnus	18.00 Skivstång 55 Tim
18.00 Skivstång 45 (del 1 av kombipass) Karin H	18:30 Cirkelgym/Flex 80 Karin/Heléne	18.30 Yoga Energi Ewamaria	18.30 Spin soft 45 Malin E
18.00 Intervall Flex Mia	18.45 Spin distans 55 Emelie		18.30 Jympa puls medel Josefine
18.45 Spin 45 (del 2 av kombipass) Karin H	19.15 Yoga soft ojev Ulrika		19.00 Core Katri
19.00 Step Explode Rebecca&Emma	19.15 Mind jv Ulrika		
19.00 Cirkelgym rullande schema (v.40-48)	19:20 Flex 30 Karin		

FREDAG 04.00-23.00	LÖRDAG 04.00-23.00	SÖNDAG 04.00-23.00
06.40 Core 45 Ewamaria	09.30 Spin Giro Cilla/AC (start v.42)	10.00 Cirkelgym Cilla
08.45 Cirkelgym Gästledare (start v.41)	10.00 Jympa rullande schema	16.00 Familj Clara
10.00 Jympa bas Jennifer	10.00 Skivstång 55 Annika S	16.30 Core 45 Kajsa
17.00 Step Explode Annelie&Carolina		17.00 Jympa mix b/m Jennifer&Carolina
17.00 Cirkelgym X Kjell/Monica (start v.40)		17.30 Spin intervall långa 55 Kajsa
17.00 Spin distans 55 Kajsa ojev/ Cilla jv		17.30 Skivstång intervall 75 Cissi
		18.30 Cirkelfys Annica B
		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

