

# Schema

Utskrift 9 januari 2012

## Träningsider 9 januari - 25 mars 2012

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag	
<b>Jympa</b>	<b>Jympa</b>	<b>Jympa</b>	<b>Jympa</b>	<b>Jympa</b>	<b>Jympa</b>	<b>Jympa</b>	
10.00 Cirkelfys	10.00 Senior	10.00 Skivstång	10.00 Senior	10.30 Flex30	9.30 Familj	10.30 Jympa/medel	
17.00 Dans	12.30 Qigong*	10.00 Senior station	17.15 Box	13.30 Qigong*	10.30 Puls/medel	16.15 Jympa/medel	
17.15 Jympa/medel	16.15 Core	17.15 Cirkelfys	17.15 Core	15.30 Puls/medel	10.30 Box (jämn v)	17.15 Core	
17.30 Cirkelfys	17.00 Step	17.30 Intervall flex	18.00 Step	16.30 Happy Hour*	15.15 Jympa/medel/ Dans fuego	17.15 Jympa/medel	
18.00 Intervall flex	17.15 Jympa/medel	18.00 Skivstång	18.15 Jympa/medel	17.00 Happy Hour*		17.15 Skivstång intervall75	
18.15 Rygg	17.15 Yoga 1	18.15 Jympa/bas	18.30 Flex30	17.30 Happy Hour*			
18.30 Jympa/bas	18.15 Fuego	18.30 Skivstång/ spin75	19.00 Yoga 2 75				
19.00 Flex30	18.30 Skivstång intervall75	19.30 Yoga 1	19.15 Intervall flex				
19.15 Skivstång intervall75	19.15 Jympa/medel75						
19.15 Box75							
<b>Spinning</b>	<b>Spinning</b>	<b>Spinning</b>	<b>Spinning</b>	<b>Spinning</b>		<b>Spinning</b>	<b>Spinning</b>
8.30 Spin/bas	17.15 Spin/medel	8.30 CirkelgymX spin75	17.15 Spin/bas	9.30 Spin/medel		9.30 Spin/bas	10.30 Spin/bas
17.15 Spin/bas	17.30 Spin puls	17.15 Spin/bas	17.30 Spin puls intervall	16.30 Happy Hour*		15.15 Spin/medel	16.30 Spin puls
17.45 Skivstång/ spin75	18.15 Spin/bas	18.15 Spin/medel	18.15 Spin/intensiv	17.00 Happy Hour*			17.15 Spin/medel
19.15 Spin intensiv75	19.15 Spin medel	18.30 Skivstång/ spin75		17.30 Happy Hour*			
<b>Indoorwalking</b>	<b>Indoorwalking</b>	<b>Indoorwalking</b>	<b>Indoorwalking</b>	<b>Indoorwalking</b>	<b>Indoorwalking</b>	<b>Indoorwalking</b>	
17.00 IW/bas	8.30 IW/medel40	12.00 IW/medel40	8.30 IW/medel40	8.30 IW/medel40	9.30 IW olika intensiteter	10.30 IW/medel	
18.00 IW puls intervall	17.00 IW puls	17.00 IW/bas	16.30 IW puls	15.30 IW/medel		15.30 Cirkel/IW75	
	18.00 Cirkel/IW75	18.00 IW/medel	17.00 Cirkel/IW75	16.30 Happy Hour*		17.00 IW/bas	
		19.00 IW puls intervall	19.00 IW/bas	17.00 Happy Hour*			
				17.30 Happy Hour*			
<b>Cirkelgym</b>	<b>Cirkelgym</b>	<b>Cirkelgym</b>	<b>Cirkelgym</b>	<b>Cirkelgym</b>	<b>Cirkelgym</b>	<b>Cirkelgym</b>	
8.30 Cirkel senior	17.00 Cirkel	8.30 Cirkel senior	11.00 Cirkel40	9.30 Cirkel40	9.30 Cirkel	15.30 Cirkel/IW75	
9.30 Cirkel	18.00 Cirkel/IW75	8.30 CirkelgymX spin75	17.00 Cirkel/IW75	16.30 Happy Hour*		17.00 Cirkel	
17.00 Cirkel		10.00 Cirkel	17.00 CirkelgymX	17.00 Happy Hour*			
18.00 Cirkel		18.00 Cirkel	18.00 Cirkel	17.30 Happy Hour*			
		19.15 CirkelgymX					
<b>Gym</b>	<b>Gym</b>	<b>Gym</b>	<b>Gym</b>	<b>Gym</b>	<b>Gym</b>	<b>Gym</b>	
11.00 Instruktör	10.30 Instruktör	18.00 Instruktör	18.15 TMI Intensiv	09.30 TMI boll			
16.00 Instruktör	13.00 Intro	18.00 Instruktör	17.00 Elevationinstruktion*	16.30 Happy Hour*			
17.00 Instruktör	16.00 TMI Intensiv	19.00 TMI Intensiv	18.00 Elevationinstruktion*	17.00 Happy Hour*			
17.00 TMI Kettlebell	16.30 Instruktion			17.30 Happy Hour*			
18.00 Instruktör	17.30 TMI Ungdom						
18.00 Instruktör	18.00 Elevationinstruktion*						
<b>Special</b>	<b>Special</b>	<b>Special</b>	<b>Special</b>	<b>Special</b>	<b>Special</b>	<b>Special</b>	
21.00 Vatten Simhallen	19.00 Jogg/medel	17.00 Klättring	19.00 Jympa/medel75 Munka, Toftaskolan		15.00 Jogg/distans		
	19.15 Jympa/medel Munka, Toftaskolan						
<b>Öppet</b>	<b>Öppet</b>	<b>Öppet</b>	<b>Öppet</b>	<b>Öppet</b>	<b>Öppet</b>	<b>Öppet</b>	
7-21	7-21	7-21	7-21	8-19	9-17	10-19	
8-13, 16-20	16-20	8-13, 16-20	16-20	7-14	STÄNGT	10-13, 16-19	
17-19.30 Barnpassning	17-19.30 Barnpassning	17-19.30 Barnpassning	13.00 Infomöte		9.15-11.30 Barnpassning		
	19.30 Maskinvisning gymmet	19.30 Maskinvisning spin och IW	19.30 Rundvandring/ lokalvisning			17.30 Rundvandring/ lokalvisning	

Valhall

Batterifabriken

**Dörrarna låses** 30 minuter innan stängning. Vi reserverar oss för ändringar i schemat. Ändringar och ledarbyten hittar du alltid på vår hemsida, [friskis&svettis.se/angelholm](http://friskis&svettis.se/angelholm). Där har du också möjlighet att boka dig på pass.

**Bokningsregler** Du med ALL och ALL/dagkort kan boka dig på fritt antal pass, 14-dagar framåt. Alla andra kort (Klippkort, Gym, Jympa&Spinning) kan boka max 5 pass, 7 dagar framåt. \* Happy Hour - olika pass vid varje tillfälle. Se hemsidan för aktuellt schema. \* Qigong - gästpass, ej Friskis&Svettispass. \* Elevationinstruktionerna leds av elever från Valhall College.

