

FRISKIS & SVETTIS



Ängelholm HÖSTEN 2017

HÖSTSCHEMA 4 september- 17 december 2017

Schemat kommer att förändras och kommer inte uppdateras under terminens gång. Kolla bokningen via hemsidan!

MÅNDAGAR

8.00 Skivstång 40
8.15 IW intervall 40
9.00 Cirkelgym soft
10.00 Jympa puls bas
10.00 Cirkelfys soft
10.15 Yoga soft
17.00 Spin spurt
17.00 TBT distans 40
17.00 Tillgänglig tränare
17.30 Skivstång/Flex
17.30 IW puls spurt
17.30 Core
17.30 Spin puls distans
18.00 Löpning intervall
18.00 Yin Yoga 75
18.15 Spin intervall 75
18.30 Box 70
18.30 Jympa medel
18.30 Cirkelgym

TISDAGAR

8.30 Yoga
8.30 IW distans 40
9.15 Cirkelgym
9.20 Flex soft 30
10.00 Jympa soft
17.00 TBT soft 40
17.00 Pass i gymmet- högintensivt
17.00 IW distans 40
17.00 Ung i gymmet
17.00 Skivstång/intervall 75
17.30 Yoga 75, från v.40
17.15 Spin puls intervall
17.45 Cirkelgym 40
17.45 Jympa medel
18.00 Tillgänglig tränare
18.15 Flex 30
18.00 Spin distans/puls puls
18.30 Spin soft
18.30 IW intervall 40

ONSDAGAR

8.15 Cardio mix Rodd 35
9.00 Cirkelgym soft
9.00 Pass i gymmet högintensivt
9.45 Yoga
9.30 Jympa bas
10.00 Core soft
10.30 Flex soft 30
10.30 Frisk Senior
17.00 IW distans
17.00 Spin spurt, från v.38
17.15 Cirkelfys
17.45 Jympa medel/bas
17.45 Yoga
18.00 IW puls intervall
18.00 Skivstång/intervall
18.00 Spin intervall
18.15 TBT puls intervall

TORSDAGAR

6.30 IW intervall 40
8.15 TBT intervall
8.30 Yin Yoga 75
8.00 Spin spurt
9.15 Skivstång
9.20 Flex soft 30
10.00 Jympa soft
17.00 IW intervall 40
17.00 TBT distans
17.15 Box
17.45 Jympa medel 75
17.45 Spin distans 30
17.45 Cirkelgym 40
18.00 Power Hour
18.00 Löpning distans 5.30
18.00 Löpning distans.6.30
18.15 Dans fusion
18.15 Spin distans
18.30 IW distans 40
18.30 Spin puls distans
19.00 Yoga 75

FREDAGAR

6.30 Spin distans 40
8.15 Spin soft
8.15 IW distans 40
8.30 Cirkelfys 40
9.00 Cirkelgym 40
9.15 MonstM soft 40
9.20 Intervall 35
9.30 Pass i gymmet-Senior
10.00 Jympa soft
10.30 Yoga soft
16.00 IW distans
16.30 Fredagsmys
16.30 Jympa medel
17.00 Power Hour

LÖRDAGAR

9.30 Skivstång
9.30 IW distans
9.30 Spin distans
9.30 Familjympa
10.30 Familjefys
10.30 Jympa medel puls

Batterifabriken
Valhall

SÖNDAGAR

10.00 Skivstång/ intervall 75
10.00 IW distans/intervall
10.00 Yoga 75
16.00 Cirkelgym/ IW 75
16.30 Core soft, start v.39
16.30 Spin distans
16.45 TBT distans 40
17.00 Jympa medel
17.30 Cirkelgym Go
17.30 Spin puls intervall
17.45 Yoga energy 85, start 1 okt