

Starkaste och trevligaste träningen!

2100 m2 träningsglädje.

jul/nyårs schema v 52

| Sal | Tid | Måndag | Ledare |
|-------|-------|--------------|----------|
| Ettan | 09.00 | Jympa soft | Eva R |
| Ettan | 10.00 | Multifys | Mathilda |
| Tvåan | 09.30 | Dans fusion | Emelie |
| Fyran | 10.00 | IW Intervall | Linda |

| Sal | Tid | Julafton | Ledare |
|-----|-----|----------|--------|
|-----|-----|----------|--------|

| Sal | Tid | Juldagen | Ledare |
|-------|-------|---------------|--------|
| Ettan | 10.00 | Multifys soft | Eva R |
| Ettan | 11.00 | Jympa | Kajsa |

| Sal | Tid | Annadag jul | Ledare |
|-------|-------|------------------------|--------------|
| Ettan | 10.30 | Skivstång intervall 75 | Camilla |
| Tvåan | 10.00 | Stretchpass | Gäst Christi |
| Tvåan | 11.00 | Step | Veronika |
| Fyran | 10.30 | IW intervall 40 | Linda |

| Sal | Tid | Fredag |
|-------|-------|--------------|
| Ettan | 10.30 | HIT |
| Ettan | 17.00 | Jympa |
| Tvåan | 09.30 | Dans Explode |
| Tvåan | 12.00 | Coreflex |
| Trean | 09.00 | Spin distans |

| Sal | Tid | Lördag |
|-------|-------|----------------|
| Ettan | 10.00 | Cirkelfys soft |
| Ettan | 12.00 | Dans fusion |
| Trean | 09.30 | Spin spurt |

| Sal | Tid | Söndag |
|-------|-------|--------------------|
| Ettan | 14.00 | Jympa (puls) |
| Ettan | 16.30 | Skivstång (lite ty |

Ha koll på schemat i appen eller på hemsidar
Ändringar kan förekomma.

Schemat är preliminärt och gäller 23-29 dec
för akutellt schema se [friskissvettis.se/hoga](https://www.friskissvettis.se/hoga)



Uppdaterad 20241201 Ig

Ledare

Anette TG

Gäst Ann-Sofie

Emelie

Minna

Stefan

Ledare

Glenn

Gäst Lotta

Stefan

Ledare

Anette TG

Lisa N

1.

:

nas