

TRÄNINGSSCHEMA



Gäller anläggningen på Friskis&Svettis i Höör, den 7/1 - 22/6 2025
(med reservation för ändringar)

MÅNDAG	PASS	SAL	LEDARE
10:00-11:00	Jympa soft	Mellan	Maria K
17:00-18:00	Jympa soft (start v.4)	Mellan	Tove
18:00-19:00	Cirkelgym	Cirkelgym	Mattias
18:00-19:00	Coreflex miniband	Mellan	Jonna
19:00-20:00	Multifys skivstång	Mellan	Jonna
TISDAG			
09:00-10:00	Cirkelgym soft	Cirkelgym	Angelika
09:00-10:00	Dans soft	Mellan	Detlef
10:00-11:00	Gyminstruktion	Gym	Bengt
11:00-12:00	Mammapower (start v. 7)	Mellan	Angelika
12:00-12:30	Split	Mellan	Lina
18:00-19:00	Jympa	Mellan	Anna
18:00-19:00	IW-intervall	IW	Peter/Veronica
18:00-19:00	Löpning distans Start v.14	Ute	Lina
19:00-20:00	Multifys	Mellan	Victoria
ONSDAG			
09:00-10:00	Jympa soft	Mellan	Angelika
18:00-19:00	Jympa	Mellan	Sofia
18:30-19:30	Gyminstruktion	Gym	Therese
19:00-20:00	HIT	Mellan	Mikael
TORSDAG			
09:00-10:00	Coreflex soft	Mellan	Detlef
16:00-17:00	Gyminstruktion	Gym	Bengt
17:00-18:00	Jympa soft (start v.4)	Mellan	Tove
18:00-19:00	Dans Fusion	Mellan	Sarah
18:00-19:00	Cirkelgym HIT	Cirkelgym	Lollo&Mattias/Veronica
18:00-19:00	IW-Progressiva intervaller Passet körs v. 2-9	IW	Åsa
19:00-20:00	Yinyoga	Mellan	Kajsa
FREDAG			
06:30-07:00	Split - överkropp	Mellan	Jonna
09:00-10:00	Multifys soft	Mellan	Angelika
17:15-17:50	IW-Tabata intervaller Endast udda vecka	IW	Åsa
17:50-18:15	Split - bål Endast udda vecka	Mellan	Åsa
LÖRDAG			
10:00-11:00	Multifys	Mellan	Maria S
SÖNDAG			
10:00-11:00	IW spurt	IW	Victoria
18:00-19:00	Jympa	Mellan	Maria S
19:10-20:10	Yoga	Mellan	Maria S

www.friskissvettis.se/hoorhorby
0413-400 530