

# TRÄNINGSSCHEMA



Gäller anläggningen på Friskis&Svettis i Hörby, 19/8 – 22/12 2024.

(med reservation för ändringar)

MÅNDAG	PASS	SAL	LEDARE
09:00–10:00	Jympa soft <i>Start v.35</i>	Glädje	Kristina
10:15–11:00	Multifys soft	Glädje	Malin
18:00–19:00	Spin distans	Puls	Henric
18:00–19:00	Dans fusion	Harmoni	Tina
19:00–20:00	Jympa soft	Harmoni	Ulrika
19:10–20:25	Pass i gymmet	Glädje	Hans
19:10–20:25	Spin spurt 75	Puls	Josefin
TISDAG			
09:30–10:30	Gyminstruktion	Gym	Göran
10:00–11:00	Coreflex soft <i>Start v.35</i>	Harmoni	Kristina
17:15–18:15	Multifys skivstång	Glädje	Maria H
18:30–19:15	Spin intervall	Puls	Susanne
19:20–19:50	Split	Harmoni	Susanne
ONSDAG			
10:00–11:00	Cirkelfys soft	Glädje	Mikael
18:00–19:00	Spin intervall	Puls	Peter
18:15–20:00	SkivstångSpin soft	Glädje/Puls	Tony
18:30–19:30	Dans fusion <i>Start i september</i>	Harmoni	Agnetha
19:00–20:00	Multifys	Glädje	Åsa
TORSDAG			
09:00–10:00	Spin distans <i>Start v.35</i>	Puls	Stefan
10:00–11:00	Jympa soft	Glädje	Maria K
17:45–18:15	Split	Glädje	Malin
18:15–19:30 (19:45)	Spin giro <i>Start v. 42</i>	Puls	Annette
18:30–19:30	Jympa	Harmoni	Maria S
18:30–19:45	Skivstång intervall <i>Start v. 39</i> <i>endast udda veckor</i>	Glädje	Emelie
FREDAG			
09:00–10:00	Jympa soft	Glädje	Tony
10:00–11:00	Tema-pass – miniband	Harmoni	Malin
LÖRDAG			
09:30–10:30	Multifys	Glädje	Åsa
09:30–10:30	Spin spurt	Puls	Josefin
SÖNDAG			
09:30–10:45	Multifys <i>Med inslag av jympa</i>	Glädje	Maria H
17:30–18:30	Spin distans <i>Endast udda veckor</i>	Puls	Innis

[www.friskissvettis.se/hoorhorby](http://www.friskissvettis.se/hoorhorby)

0413-400 530