

## VÅRSHEMA 2025

	PASS	LEDARE	BOKNINGSBART
<b>MÅNDAG</b>			
09:00	Cirkelgym	Thomas	X
17:15	Skivstång Intervall	Lina D	X
17:30	Spin Soft	Helen K	X
18:45	Multifys	Emma	
<b>TISDAG</b>			
17:30	Jympa	Lise	
18:00	Spin Distans	Lina O	X
18:45	Cirkelfys	Henry	X
<b>ONSDAG</b>			
09:00	Cirkelgym	Anders/Lena	X
17:00	Spin Distans	Johanna	X
17:30	Coreflex Soft	Sofi	
18:00	Cirkelgym HIT	Jörgen	X
18:15	Spin Giro (tom v.14)	Elenor	X
18:30	Step Basic (tom v.14)	Annika	X
<b>TORSDAG</b>			
09:00	Spin Digital	Digital ledare	X
17:00	Spin 45	Lina D	X
18:00	Skivstång Soft (tom v.14)	Betty	X
18:00	Cirkelgym	Sofi	X
<b>FREDAG</b>			
17:00	Spin (tom 11/4)	Omväxlande	X
17:00	Gruppträning (tom 28/3)	Omväxlande	
<b>SÖNDAG</b>			
17:30	Jympa	Annika	
18:00	Spin Distans (tom v.17)	Heléne B	X
18:00	Plaza Cross	Betty/Pontus	X

Öppettider hittar ni på hemsidan, [friskissvettis.se/ljungby](http://friskissvettis.se/ljungby)

**VARMT VÄLKOMNA ATT TRÄNA MED OSS I VÅR!**

Tel: 0372-81456

Mail: [kansli@ljungby.friskissvettis.se](mailto:kansli@ljungby.friskissvettis.se)

Facebook & Instagram: @friskisljungby

