

City

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
	06.00 Spin distans		06.00 Spin spurt			
	06.15 Skivstång					
09.45 Multifys soft		09.45 Multifys soft		09.45 Jympa soft	10.00 Jympa soft	
10.00 Jympa soft stol		10.00 Spin soft 50	11.00 Seniorklubben	10.00 Spin soft 50	10.30 Step	
10.00 Spin soft 50		10.00 Coreflex soft	12.00 Spin intervall 45	10.00 Coreflex soft	10.30 Spin distans	
	11.00 Mamma power 45	11.30 Jympa	12.00 Skivstång intervall	11.30 Jympa		
11.45 Skivstång	12.00 Multifys	12.00 Skivstång	12.00 Jympa	12.00 Skivstång		
17.00 Coreflex soft	17.00 Jympa	16.30 Skivstång	17.00 HIT	16.30 Yoga energy/ Yinyoga		16.15 Dans fusion
17.00 Spin soft 50	17.00 Multifys	17.00 Yoga	17.00 Yoga	16.30 Jympa		17.30 Spin distans puls
17.00 Jympa soft	17.15 Spin distans	17.15 Jympa intensiv	17.15 Spin intervall watt	16.45 Multifys		17.30 Yoga 75
17.30 Yoga	17.30 Yoga	17.30 Spin intervall	18.00 Dans soft	17.00 Spin distans		17.45 Cirkelfys
18.00 Spin distans watt	18.00 Multifys	17.50 Cirkelfys	18.15 Skivstång intervall			18.00 Jympa
18.00 Multifys skivstång	18.00 Coreflex	18.00 Box				
18.00 Box 70	20.00 Pass i gymmet					
19.00 Box						

Schemat är levande och ändringar kan komma att göras. Webschemat och schemat i appen Mitt Friskis är alltid uppdaterat. Tider för gyminstruktioner & tillgängliga tränare finner du i webschemat/appen.

Ingelsta

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
		06.00 Multifys		06.10 Multifys		
	09.30 Seniorklubben		09.45 Jympa soft		10.00 Cirkelgym	
10.00 Multifys soft	10.00 Jympa soft	10.15 Yoga	10.00 Mamma power	10.00 Multifys soft	10.00 Spin Ledarmix	10.00 Spin spurt
	10.20 Coreflex soft			10.15 Cirkelgym	10.00 Cirkelfys	10.30 Box
11.30 Spin distans		11.30 Multifys soft	11.30 Plaza soft	11.30 Spin soft intervall	11.00 Jympa	11.00 Cirkelgym
11.30 Skivstång soft						
16.30 Kombipass Cirkelgym/IW	17.00 Cirkelfys	17.00 Spin spurt	17.00 Jympa	16.30 IW spurt		15.30 Enkelträning
17.00 Spin spurt puls	17.00 Jympa	17.00 Skivstång intervall	17.00 Plaza soft	16.45 Spin distans		17.00 Multifys
17.00 Multifys soft	17.15 IW intervall	17.15 Jympa soft	17.00 Spin distans	16.45 Jympa intensiv		17.00 IW intervall puls
17.10 Juniorfys	17.30 Cirkelgym	17.30 Cirkelgym	17.00 Coreflex soft	16.45 Multifys		18.00 Yoga energy/ Yinyoga
18.00 IW spurt	17.30 Spin spurt puls	18.00 IW intervall	17.30 IW spurt			18.00 Spin distans
18.10 Skivstång intervall	18.10 Dans fusion	18.05 Spin intervall/ Giro	18.10 Spin intervall watt			
18.20 Dans soft	18.10 Multifys skivstång	18.15 Step explode	18.00 Cirkelgym HIT			
19.00 Spin intervall puls/ Giro 90	19.30 Yoga	18.15 Coreflex	18.15 Cirkelfys soft			
		19.15 Multifys soft				

Schemat är levande och ändringar kan komma att göras. Webschemat och schemat i appen Mitt Friskis är alltid uppdaterat. Tider för gyminstruktioner & tillgängliga tränare finner du i webschemat/appen.

Vrinnevi

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
10.00 Plaza soft					10.00 Spin distans	10.00 Spin distans
	11.30 Spin soft				10.00 Familjejympa	
17.00 Spin intervall	17.00 Spin intervall	16.30 Multifys soft	16.45 Spin distans	16.45 Spin soft		15.30 Familjefys
17.00 Coreflex miniband	17.00 Dans soft	17.15 Yinyoga	17.00 Jympa	17.00 Skivstång		16.30 Spin distans 75
17.15 Jympa	17.15 Cirkelfys soft	17.15 Spin distans	17.30 Step			17.00 Yoga
18.05 Spin distans/ spin spurt	18.05 Spin spurt	17.30 Jympa	18.00 Spin intervall			18.00 Jympa soft
18.15 Yoga	19.00 Multifys	18.30 Plaza cross/ Plaza styrka	18.30 Coreflex			
19.00 Pass i gymmet		19.00 Spin distans	19.00 Multifys			

Schemat är levande och ändringar kan komma att göras. Webschemat och schemat i appen Mitt Friskis är alltid uppdaterat. Tider för gyminstruktioner & tillgängliga tränare finner du i webschemat/appen.

Träna ute

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fre	Lördag	Sön
					09.30 Löpning distans/ Cross Petersburg Skpg	
					09.30/10.00 Löpning distans (långdistans) Vrinnevi	
17.30 Löpning cross Vrinnevi	18.00 Löpning soft SOK-stugan Skpg	17.30 Löpning distans Vrinnevi	17.30 Löpning distans Vrinnevi			
	18.30 Löpning soft Vrinnevi	18.15 Löpning intervall SOK-stugan (Alboga, Skpg)				

Detta är de pass som ingår i vårt Träna ute-kort. De ingår också i våra ordinarie träningskort.

Schemat är levande och ändringar kan komma att göras.

Webschemat och schemat i appen Mitt Friskis är alltid uppdaterat.



Startplatser för utepass

Vrinnevi: Samling utanför entrén

Söderköping: Antingen SOK-stugan
eller Skidklubbens klubblokal i Petersburg