

Vårschema 2023

Schemaändringar kan förekomma, se aktuellt program på bokningssidan eller i bokningsappen.

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
06.00-22.00	06.00-22.00	06.00-22.00	06.00-22.00	06.00-19.00	09.00-16.00	09.00-21.00
12.00-12.45 B Multifys soft Camilla	10.00 Jympa Soft Ann-Kristin/Carina	12.00-12.45 B Skivstång Eva-Karin		10.00 B Plaza Soft/Cirkelfys soft Ulrika/Åsa	10.00 B Spinning Soft Martina R	10.00 Familjejympa Frida/Eva-K/Lotta/Fanny
17.30 Jympa Josefine	12.00-12.45 B Spinning Intervall stege Emma T	17.15 Knattejympa Lotta	17.30 B Spinning Distans Josefine	12.00-12.45 B Multifys Mia		17.00-17.45 B Spinning Distans Fredrik
17.30-18.45 B SkivstångIntervall Linda	17.30 B Cirkelfys Mariela	17.30 B Spinning IntervallKorta Stefan	18.15-19.05 B Multifys Jessica	17.00 B Plaza Cross (ojämna v.) Markus, Ulrika, Jessica		17.30 B Multifys Mia
18.30 B Spinning IntervallPyramid Ann-Gret	18.00 B Spinning Grand Prix Åsa F	18.15 B Styrka Rullande	18.00 Jympa Soft Cicci	17.00 B Plaza Styrka (jämna v.) Markus		
19.00 Yoga (jämna veckor) Therese			19.15 Yoga Frida	17.00 B Spinning (v. 2-13) Rullande		
Ute	Gym					
Kvantumhallen	Barometernhallen	Åkrahällhallen (endast spinning)	Alla pass är 55-60 minuter långa om inget annat anges.	B = bokning. Tidigast en vecka innan. Drop-in i mån av plats.	Boka via appen, hemsidan eller ring receptionen på nummer: 0481-510 15	Öppettiderna kan variera på helgdagar och röda dagar.

IF Friskis&Svettis Nybro, FriskHuset, Grönadalsgatan 9, 0481-510 15, www.friskissvettis.se/nybro

Samarbetspartners:

