

# Friskis Sommarschema 2024

v26	datum	tid	lokal	Intensitet	Ledare
Måndag	2024-06-24	09:00	Stora	Jympa Soft	Åsa
		09:00	Spin	Spin distans	Stefan
		17:30	Lilla	Cirkelgym	Robert/Anne
		18:00	Spin	Spin distans	Anna He
		18:00	Ute	Löpning <b>Vätmarken</b>	Elin, Erik, Therese
		18:30	Stora	Dans Fusion	Kristin
Tisdag	2024-06-25	16:30	Stora	Multifys	Susanne
		17:30	Stora	CoreFlex	Gittan
		17:30	Spin	Spin Intervall Watt	Robert
		18:30	Ute	Cirkelfys	Pernilla H
				<b>Gripsholmsparken</b>	
Onsdag	2024-06-26	10:00	Lilla	Cirkelgym Soft	Jangen
		12:00	Spin	Spin distans	Stefan
		16:30	Stora	CoreFlex Soft	Anna Hu
		17:30	Spin	Spin Intervall	Susanne
Torsdag	2024-06-27	16:30	Lilla	Cirkelgym	Åsa
		17:30	Stora	CoreFlex	Gittan
		17:30	Spin	Spin distans	Pernilla A
Fredag	2024-06-28	09:30	Stora	Jympa	Anne
		12:00	Lilla	Cirkelgym	Åsa
		17:00	Spin	Spin Intervall	Jimmy/testpass
Söndag	2024-06-30	17:00	Stora	Jympa	Kristin

v27	datum	tid	lokal	Intensitet	Ledare
Måndag	2024-07-01	09:00	Stora	Jympa Soft	Åsa
		09:00	Spin	Spin distans	Stefan
		17:30	Lilla	Cirkelgym	Robert/Anne
		18:00	Spin	Spin distans	Anna He
		18:00	Ute	Löpning <b>Femöre</b>	Elin, Erik, Therese
		18:30	Stora	Dans Fusion	Kristin
Tisdag	2024-07-02	17:30	Spin	Spin Intervall Watt	Robert
		18:30	Ute	Multifys	Gittan
				<b>Gripsholmsparken</b>	
Onsdag	2024-07-03	10:00	Lilla	Cirkelgym Soft	Jangen
		12:00	Spin	Spin distans	Stefan
		16:30	Stora	CoreFlex Soft	Anna Hu
		17:30	Spin	Spin Intervall	Gisela
Torsdag	2024-07-04	16:30	Lilla	Cirkelgym	Åsa
		17:30	Stora	CoreFlex	Gittan
		17:30	Spin	Spin distans	Pernilla A
Fredag	2024-07-05	09:30	Stora	Jympa	Anne
		12:00	Lilla	Cirkelgym	Åsa
		17:00	Spin	Spin Intervall	Jimmy/testpass
Söndag	2024-07-07	17:00	Stora	Jympa	Kristin/Anne

v28	datum	tid	lokal	Intensitet	Ledare
Måndag	2024-07-08	09:00	Stora	Jympa Soft	Åsa
		09:00	Spin	Spin distans	Stefan
		17:30	Lilla	Cirkelgym	Robert/Anne
		18:00	Spin	Spin distans	Anna He
		18:00	Ute	Löpning <b>Söra</b>	Elin, Therese, Erik
Tisdag	2024-07-09	17:30	Stora	CoreFlex	Gittan
		17:30	Spin	Spin Intervall Watt	Robert
		18:30	Ute	Multifys	Titti
				<b>Gripsholmsparken</b>	
Onsdag	2024-07-10	10:00	Lilla	Cirkelgym Soft	Åsa
		12:00	Spin	Spin distans	Stefan
		16:30	Lilla	Cirkelgym	Anne
		17:30	Spin	Spin Intervall	Gisela
Torsdag	2024-07-11	16:30	Lilla	Cirkelgym	Åsa
		17:30	Spin	Spin distans	Pernilla A
Fredag	2024-07-12	09:30	Stora	Jympa	Anne
		12:00	Lilla	Cirkelgym	Åsa
Söndag	2024-07-14	17:00	Stora	Jympa	Kristin/Anne

v29	datum	tid	lokal	Intensitet	Ledare
Måndag	2024-07-15	09:00	Stora	Jympa Soft	Åsa
		09:00	Spin	Spin distans	Stefan
		17:30	Lilla	Cirkelgym	Anne
		18:00	Spin	Spin Intervall Watt	Robert
		18:00	Ute	Löpning <b>Ekensberg</b>	Elin, Therese
Tisdag	2024-07-16	17:30	Stora	CoreFlex	Gittan
		17:30	Spin	Spin distans	Gisela
		18:30	Ute	Jympa	Camilla
			<b>Gripsholmsparken</b>		
Onsdag	2024-07-17	10:00	Lilla	Cirkelgym Soft	Jangen
		12:00	Spin	Spin distans	Stefan
		18:00	Stora	Jympa	Anne
Torsdag	2024-07-18	18:00	Ute	Multifys <b>Jogersö</b>	Gittan
Fredag	2024-07-19	09:30	Stora	Jympa	Anne
		12:00	Lilla	Cirkelgym	Anne
Söndag	2024-07-21	17:00	Stora	Jympa	Kristin/Anne

v.26

v.27

v.28

v.29

# Friskis Sommarschema 2024

v30	datum	tid	lokal	Intensitet	Ledare
Måndag	2024-07-22	09:00	Spin	Spin distans	Stefan
		17:30	Lilla	Cirkelgym	Robert
		18:00	Ute	Löpning Stigtomta	Elin, Therese, Lena
Tisdag	2024-07-23	18:30	Ute	Multifys	Gittan
<b>Gripsholmsparken</b>					
Onsdag	2024-07-24	10:00	Lilla	Cirkelgym Soft	Jangen
		12:00	Spin	Spin distans	Stefan
		17:30	Stora	Jympa	Camilla
Torsdag	2024-07-25	16:30	Lilla	Cirkelgym	Åsa
		17:30	Stora	CoreFlex	Gittan
		18:00	Ute	Jympa <b>Jogersö</b>	Anne
Fredag	2024-07-26	09:30	Stora	Jympa	Anne
		12:00	Lilla	Cirkelgym	Åsa
Söndag	2024-07-28	17:00	Stora	Jympa	Kristin/Anne
v31	datum	tid	lokal	Intensitet	Ledare
Måndag	2024-07-29	09:00	Stora	Jympa Soft	Åsa
		09:00	Spin	Spin distans	Stefan
		17:30	Stora	Skivstång	Kenneth
		17:30	Lilla	Cirkelgym	Robert/Anne
		18:00	Spin	Spin distans	Gisela
		18:00	Ute	Löpning <b>Nävsjön</b>	Elin, Lena
Tisdag	2024-07-30	17:30	Stora	CoreFlex	Gittan
		18:30	Ute	Cirkelfys	Pernilla H
<b>Gripsholmsparken</b>					
Onsdag	2024-07-31	10:00	Lilla	Cirkelgym Soft	Jangen
		12:00	Spin	Spin distans	Stefan
		16:30	Stora	CoreFlex Soft	Anna Hu
		17:30	Stora	Jympa	Camilla
Torsdag	2024-08-01	16:30	Lilla	Cirkelgym	Åsa
		17:30	Stora	CoreFlex	Gittan
		18:00	Ute	Jympa <b>Jogersö</b>	Kristin
Fredag	2024-08-02	09:30	Stora	Jympa	Anne
		12:00	Lilla	Cirkelgym	Åsa
Söndag	2024-08-04	17:00	Stora	Jympa	Kristin/Anne
v32	datum	tid	lokal	Intensitet	Ledare
Måndag	2024-08-05	09:00	Stora	Jympa Soft	Åsa
		09:00	Spin	Spin distans	Stefan
		17:30	Stora	Skivstång	Kenneth
		17:30	Lilla	Cirkelgym	Robert/Anne
		18:00	Ute	Löpning <b>Ryssbergen</b>	Elin, Lena, Erik
		Tisdag	2024-08-06	17:30	Stora
Tisdag	2024-08-06	17:30	Spin	Spin Intervall watt	Robert
		18:30	Ute	Multifys	Gittan
		<b>Gripsholmsparken</b>			
Onsdag	2024-08-07	10:00	Lilla	Cirkelgym Soft	Åsa
		12:00	Spin	Spin distans	Stefan
		16:30	Stora	CoreFlex Soft	Anna Hu
		17:30	Spin	Spin Intervall	Susanne
		18:30	Stora	Cirkelfys	Pernilla H
Torsdag	2024-08-08	16:30	Lilla	Cirkelgym	Åsa
		17:30	Stora	CoreFlex	Gittan
		17:30	Spin	Spin distans	Gisela
		18:00	Ute	Jympa <b>Jogersö</b>	Anne
		19:00	Spin	Spin distans	Jörgen
Fredag	2024-08-09	09:30	Stora	Jympa	Anne
		12:00	Lilla	Cirkelgym	Åsa
		16:30	Stora	Multifys	Angelica
		17:00	Spin	Spin Intervall watt	Jimmy/test
Söndag	2024-08-11	17:00	Stora	Jympa	Kristin/Anne
v33	datum	tid	lokal	Intensitet	Ledare
Måndag	2024-08-12	09:00	Stora	Jympa Soft	Åsa
		09:00	Spin	Spin distans	Stefan
		17:30	Lilla	Cirkelgym	Robert/Anne
		18:00	Spin	Spin distans	Gisela
Tisdag	2024-08-13	17:30	Stora	CoreFlex	Gittan
		17:30	Spin	Spin Intervall watt	Robert
Onsdag	2024-08-14	10:00	Lilla	Cirkelgym Soft	Åsa
		12:00	Spin	Spin distans	Stefan
		16:30	Stora	CoreFlex Soft	Anna Hu
		17:30	Stora	Jympa	Camilla
Torsdag	2024-08-15	17:30	Spin	Spin Intervall	Susanne
		16:30	Lilla	Cirkelgym	Åsa
		17:30	Stora	Multifys	Gittan
Fredag	2024-08-16	19:00	Spin	Spin distans	Jörgen
		09:30	Stora	Jympa	Anne
		12:00	Lilla	Cirkelgym	Åsa
Söndag	2024-08-18	16:30	Stora	Multifys	Angelica
		17:00	Spin	Spin distans	Gisela
		17:00	Stora	Jympa	Kristin/Anne

v.30

v.31

v.32

v.33