



GRUPPTRÄNING F&S NYNÄSHAMN HT2024 (26/9 - 22/12)

Med reservation för förändringar. Aktuellt schema finns i bokningsappen eller under

"Schema" på hemsidan, www.friskisvettis.se/nynashamn

Öppettider nedan är bemannade tider i receptionen

Måndag 09:00-20:30	Tisdag 09:00-20:30	Onsdag 09:00-20:30	Torsdag 09:00-20:30	Fredag 09:00-19:00	Lördag 09:00-13:00	Söndag 12:00-18:00
09:30-12:30 Senior Gym Kenneth/Carin (10:00-11:00)	09:30 Senior Stol&Styrka Tessan	10:00 Yoga Britta	08:00 Yinyoga Britta	10:30 Jympa soft Yvonne	11:00 Coreflex Elin	16:15 Jympa Linda RP
10:00 Spin soft Micke	11:00 Jympa soft Eva	16:00 Intro kurs Tonår Micke & Yvonne (vissa veckor)	09:30 Senior Cirkel Kenneth/Carin			
11:00 Coreflex soft Yvonne	16:00 Intro kurs Tonår Micke & Yvonne (vissa veckor)	17:00 Jympa Martin	10:00 Cirkelgym Micke			
13:30 Enkeljympa Yvonne	17:30 Yoga Energy Anna	18:00 Spin intervall Åsa	19:00 Jympa Maria			
18:00 Spin spurt 70 Åsa	18:30 Löpning intervall Jaana	18:30 Step explode Annica	19:00 Spin intervall Mattias			
18:30 Löpning distans Jaana	18:30 Multifys skivstång Yvonne					
18:45 Jympa intensiv Annica & Pernilla						
UTHYRNING						
Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
		09.15-09.50 Landsort Miniröris förskolor	18:30-19:30 (del av Viksten) JW Södertörns Kampsport			11:00-13:30 Landsort Taekwon-Do

OBEMANNADE ÖPPETTIDER						
Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
04:00-09:00	04:00-09:00	04:00-09:00	04:00-09:00	04:00-09:00	04:00-09:00	04:00-14:00
20:30-00:00	20:30-00:00	20:30-00:00	20:30-00:00	19:00-00:00	12:00-00:00	18:00-00:00

Gymmet: Åldersgräns i gymmet är fyllda 15 år. Har medlem gått tonårskursen kan man träna från fyllda 13 år.

Gruppträning med ledare: Från fyllda 13 år kan deltagare vara med på ledarledda gruppträningspass. Barn/ungdom 6-12 år kan vara med i målsmans/vuxens sällskap på ledarledda pass (gäller Jympa, Yoga och Coreflex)