

# Starkaste och trevligaste träningen!

2100 m2 träningsglädje. Vårschemat gäller 7/1-1/6-25

Sal	Tid	Måndagar	Ledare	Sal	Tid	Lördag	Ledare
Ettan	09.00	Jympa soft	Eva R	Ettan	10.00	Multifys	Mathilda
Ettan	10.15	Multifys soft stol	Lisa/Sara	Tvåan	10.15	Step/Styrka	Monica L
Ettan	17.15	Jympa	Anna C				
Ettan	18.30	Yin yoga/75	Monica				
Tvåan	09:30	Cirkelfys soft	Glenn				
Tvåan	16.30	Coreflex soft	Monica				
Tvåan	17.30	feb-:Temapass KB	Bettan				
Trean	17.45	Spin intervall	Gunilla				
Fyran	17.45	IW intervall 55	Linda				

Sal	Tid	Tisdagar	Ledare	Sal	Tid	Söndag	Ledare
Ettan	09.30	Jympa soft stol	Monica/Sara	Ettan	11.30	Multifys skivstång s	Lisa/Sara
Ettan	11.00	Yoga	Mia/Monica	Ettan	16.30	Skivstång(lite tyng	Lisa N
Ettan	18.00	ju Multifys skivstång	Lotta	Tvåan	10.00	Coreflex	Minna
Tvåan	10.30	Seniorklubben cirkelträr	Olika	Trean	16.00	Spin varierande pass	Olika
Tvåan	18.00	Dans fusion (latino)	Gabby				
Tvåan	19.00	Corflex miniband	Henriette				
Trean	17.30	Spin spurt 55	Malin W				
Fyran	09.30	IW Soft 40ju	Lisa				

Sal	Tid	Onsdagar	Ledare
Ettan	09.00	Jympa	Kajsa
Ettan	10.15	Multifys soft	Sara/Lisa
Ettan	17.30	Skivstång intervall 75m	Camilla/Lisa N
Tvåan	17.00	Temapass	Olika
Tvåan	18.30	ej(3-Dans explode	Emelie
Trean	18.00	Spin int. Progression	Stefan
Fyran	17.30	IW/Split 75	Lisa G/Linda

Sal	Tid	Torsdagar	Ledare
Ettan	09.00	Coreflex soft	Monica
Ettan	10.15	Cirkelfys soft	Glenn/Eva B
Ettan	14.00	Seniorklubben stol/styr	Olika
Ettan	18.00	MF skivstång/Split	Sara/Lotta
Tvåan	17.00	Step	Veronika
Trean/Tvåan	17.30	Spin/Split 75	Anette
Trean	18.15	Spin Intervall 40	Mailn W
Fyran	17.30	IW intervall 40	Linda/Jocke
Femman	10.00	Mamma-power	Sandra

Sal	Tid	Fredagar	Ledare
Ettan	09.00	Jympa soft	Sara/Monica
Ettan	17.00	Jympa	Anna S
Tvåan	09.45	Multys skivstång/MF sof	Lotta/Lisa
Trean	09.00	Spin distans	Stefan
Trean	17.00	Discospinning lg/mån	Olika

Ha koll på schemat i appen eller på vårans hemsida. Ändringar kan förekomma. Schemat är preliminärt och gäller 7/1-1/6-25 [friskissvettis.se/hoganas](http://friskissvettis.se/hoganas).



Uppdate: 2025-01-11