

Starkaste och trevligaste träningen!

2100 m2 träningsglädje.

jul/nyårs schema v 51

Sal	Tid	Måndag	Ledare
Ettan	09.00	Jympa soft	Eva R
Ettan	10.15	Cirkelfys soft	Lisa
Ettan	17.15	Jympa	Anna C
Ettan	18.30	Yinyoga 75	Monica
Tvåan	16.30	Coreflex soft	Monica
Trean	17.15	Spin intervall 40	Malin W
Trean	18.15	Spin intervall 55	Gunilla
Fyran	17.45	IW Intervall	Linda

Sal	Tid	Tisdag	Ledare
Ettan	09.30	Jympa soft stol	Sara
Ettan	11.00	Yinyoga 75min	Monica
Ettan	18.00	Familefys 6-12 år	Mathilda
Tvåan	18.00	Dans fusion (latinoin)	Gabby
Trean	17.45	Spin distans 55	Stefan

Sal	Tid	Onsdag	Ledare
Ettan	09.00	Jympa	Kajsa
Ettan	10.15	Multifys soft	Lisa
Ettan	17.30	Skivstång intervall 75	Lisa N
Tvåan	18:30	Dans explode	Emelie
Trean	17:30	Spin spurt	Malin W
Fyran	17.30	IW/Styrka 70min	Linda

Sal	Tid	Torsdag	Ledare
Ettan	09.00	Coreflex soft	Monica
Ettan	10.15	Cirkelys soft	Glenn
Ettan	18.15	Spin/Split 70	Anette
Tvåan	17.00	Step	Veronika
Tvåan	18.15	Dans fusion	Gäst Jessica
Trean	17.30	Spin/Split 70	Anette
Fyran	17.30	IW intervall 40	Jocke

Sal	Tid	Fredag	Ledare
Ettan	09.00	Jympa soft	Monica
Ettan	10.15	Multifys skivs	Lisa
Ettan	17.00	Jympa	Anna S
Tvåan	12.00	Coreflex	Minna
Trean	09.00	Spin distans	Stefan

Sal	Tid	Lördag	Ledare
Ettan	10.00	Multifys	Mathilda
Tvåan	10,15	Dans soft	Emelie
Trean	09.30	Spin spurt	Stefan

Sal	Tid	Söndag	Ledare
Tvåan	9.45	HIT	Anette TG
Ettan	11.00	Multifys skivs	Sara
Ettan	16.30	Skivstång (lite)	Lisa N
Tvåan	10.00	Coreflex udd:	Minna

Ha koll på schemat i appen eller på hemsidan.

Ändringar kan förekomma.

Schemat är preliminärt och gäller 16-22 dec

för akutellt schema se friskissvettis.se/hoganas



Uppdaterad 20241201 Ig