



JULSCHEMA V. 51



JULSCHEMA V. 52



JULSCHEMA V. 53

	MÅNDAG 14/12	TISDAG 15/12	ONSDAG 16/12	TORSDAG 17/12	FREDAG 18/12	LÖRDAG 19/12	SÖNDAG 20/12	
DAGPASS	IW soft 6:15-7:15 Hans Core soft 9-10 Katarina S Stavgång 70+ 10-11 Gunnar C IW intervall puls 12-13 Elisabet D	Jympa bas 9-10 Karin Utefys soft 45 70+ 10:00-10:45 Britta Utefys soft 45 70+ 10:45-11:30 Britta Spin 12-13 Katarina S	Jympa soft 9-10 Annsan Stavgång 70+ 10-11 Gunnar C JulYoga soft 10-11 Shirley Jympa medel 12-13 Katarina N	Jympa soft 70+ 9-10 Britta Promenad 70+ 10:30-11:30 Elsie Löpning soft 11-12 Göran Spin 11:30-12:30 Anneli IW intervall 12-13 Linda E	JulJympa medel 8-9 Maggan Dans soft 9-10 Maggan JulYoga soft 10-11 Shirley Utefys soft 45 70+ 10:00-10:45 Britta Utefys soft 45 70+ 10:45-11:30 Britta IW 12-13 Kajsa	Spin soft Play 8:30-9:30 Cirkelgym 8:30-9:30 Gunnar Core bosu- Spin 8:45-10:15 Helena S Jympa medel 9-10 Inger Ute: Fys & Kondition 10-11 Maj JulSpin 40 9:30- 10:15 Helena S	Skivstång Play 9:30-10:30 Yoga 10-11 Victoria F Löpning distans 90 OBS! Kan starta på annan plats* 10-11:30 Michael & Hilda Spin spurt puls 10:15-11:15 Pia Jympa medel 11-12 Caroline Tomtepass Ute: Fys & Kondition 11-12 Maj & Cissi	
	EFTERMIDDAGS- & KVÄLLSPASS	Kettlebells 16:30-17:30 Helena S Spin soft 16:45-17:45 Lars Jympa medel 17-18 Karin Skivstång Play 17-18 IW 17-18 Joanna Spin intervall 17:45-18:45 Katarina S Power Hour 18-19 Catrine IW soft 18-19 Leif S Utefys Cross 18-19 Kerstin Hn Dans explode 18:45-19:45 Linda T IW spurt 19-20 Tina Jympa medel 19-20 Maggan Yoga 19-20 Leif E	IW soft 16:30-17:30 Maj Yoga soft 17-18 Dina Dans explode 17-18 Anna N IW spurt 17:30-18:30 Tina Jympa medel 18-19 Anders Skivstång Play 18-19 Löpning soft 18-19 Jeanette & Jonas Löpning distans 75 18-19:15 Gunnar H Spin "Skink- race" 18:15- 19:15 Helena S IW 18:30-19:30 Jörgen Coreflex Play 19-19:30 IW intervall 19:30-20:30 Ulrika Me	Power Hour 17-18 Catrine IW intervall puls 17-18 Elisabet D IW 18-19 Kicki Step 17:30-18:30 Monica M Gästpass: TRX 17:30-18:45 Christer JulSpin soft 17:45- 18:45 Axel JulJympa Yoga- stretch 18-19:30 Anna Ro & Leif E Skivstång 18:30-19:30 Pia Spin Giro 18:45-20:15 Helena S	Skivstång 16:30-17:30 Thomas A JulIW 17-18 Maj Spin 17:30-18:30 Katarina S Jympa medel 18-19 Inger Yoga energy 18-19:15 Elisabeth K IW soft 18-19 Helene Löpning kvalitet 18-19 Anneli Ö & Eva Cirkelgym 18:15-19:15 Gunnar Skivstång intervall 18:30-19:45 Anders Spin Giro 18:30-20 Thomas K IW 19-20 Kicki Gästpass: Zumba Fit- ness 19-20 Lotta	Jympa medel 16:15-17:15 Katarina N IW 16:30-17:30 Maj Spin 17-18 Anneli Skivstång Play 17-18 IW 17:30-18:30 Hans Jympa medel 17:30-18:30 Helena S	9:30-10:30 Elisabet D Skivstång 9:30-10:30 Pia Dans Explode 10:30-11:30 Linda Spin 15-16 Anneli Skivstång soft 16-17 Sophia L IW spurt 16:00-17:00 Tina * platserna kan variera - så följ oss på Facebook "Vi som joggar med F&S Kungsbacka" för info!	IW 9:30-10:30 Linda E Skivstång soft 9:30-10:30 Pia Dans Explode 10:30-11:30 Linda Spin 16-17 Erika Jympa medel 16:30-17:30 Annsan Step 17-18 Anna N IW 17-18 Kicki JulJympa Yoga- stretch 17:30-19 Anna Ro & Leif E

Med reservation för ändringar

	MÅNDAG 21/12	TISDAG 22/12	ONSDAG 23/12	TORSDAG 24/12	FREDAG 25/12	LÖRDAG 26/12	SÖNDAG 27/12	
DAGPASS	IW soft 6:15-7:15 Hans Core soft 9-10 Katarina S Stavgång 70+ 10-11 Gunnar C IW intervall puls 12-13 Elisabet D	Jympa bas 9-10 Karin Spin 12-13 Katarina S JulSpin 10-11 Helena S JulIW 11-12 Maj Jympa medel 12-13 Katarina N	Jympa soft 9-10 Annsan JulSpin 10-11 Helena S JulIW 11-12 Maj Jympa medel 12-13 Katarina N		Jympa medel 10-11 Helena Yoga soft 10-11 Shirley IW 12-13 Kajsa JulCirkel- gym 13-14 Robert Spin 14-15 Anneli IW 14:30-15:30 Maj	Jympa medel 9:15-10:15 Inger Ute: Fys & Kondition 10-11 Maj JulSpin 40 9:30- 10:15 Helena S IW 9:30-10:30 Elisabet D Skivstång Play 9:30-10:30 Dans Explode 10:30-11:30 Linda Stavgång 11-12 Anna-Lena	Skivstång Play 9:30-10:30 Dans soft 9:45-10:45 Maggan Yoga 10-11 Victoria F Löpning distans 90 OBS! Kan starta på annan plats* 10-11:30 Michael & Hilda Spin spurt puls 10:15-11:15 Pia Jympa medel 11-12 Caroline IW intervall 16-17 Linda E Skivstång soft 16-17 Sophia L IW spurt 16:00-17:00 Tina * platserna kan variera - så följ oss på Facebook "Vi som joggar med F&S Kungsbacka" för info!	
	EFTERMIDDAGS- & KVÄLLSPASS	Kettlebells 16:30-17:30 Helena S Spin soft 16:45-17:45 Lars Jympa medel 17-18 Karin Skivstång Play 17-18 IW 17-18 Kajsa Spin intervall 17:45-18:45 Katarina S Power Hour 18-19 Catrine IW soft 18-19 Leif S Utefys Cross 18-19 Kerstin Hn Dans explode 18:45-19:45 Linda T IW spurt 19-20 Tina JulJympa medel 19-20 Maggan Yoga 19-20 Leif E	IW soft 16:30-17:30 Maj Dans explode 17-18 Anna N IW 17:30-18:30 Kajsa Jympa medel 18-19 Anders Skivstång 18-19 Thomas Löpning soft 18-19 Jeanette & Jonas Löpning distans 75 18-19:15 Gunnar H Spin 18:15-19:15 Pia IW 18:30-19:30 Jörgen Coreflex Play 19-19:30			Jympa medel 10-11 Helena Yoga soft 10-11 Shirley IW 12-13 Kajsa JulCirkel- gym 13-14 Robert Spin 14-15 Anneli IW 14:30-15:30 Maj	Jympa medel 9:15-10:15 Inger Ute: Fys & Kondition 10-11 Maj JulSpin 40 9:30- 10:15 Helena S IW 9:30-10:30 Elisabet D Skivstång Play 9:30-10:30 Dans Explode 10:30-11:30 Linda Stavgång 11-12 Anna-Lena	Skivstång Play 9:30-10:30 Dans soft 9:45-10:45 Maggan Yoga 10-11 Victoria F Löpning distans 90 OBS! Kan starta på annan plats* 10-11:30 Michael & Hilda Spin spurt puls 10:15-11:15 Pia Jympa medel 11-12 Caroline IW intervall 16-17 Linda E Skivstång soft 16-17 Sophia L IW spurt 16:00-17:00 Tina * platserna kan variera - så följ oss på Facebook "Vi som joggar med F&S Kungsbacka" för info!

Med reservation för ändringar

	MÅNDAG 28/12	TISDAG 29/12	ONSDAG 30/12	TORSDAG 31/12	FREDAG 1/1	LÖRDAG 2/1	SÖNDAG 3/1
DAGPASS	IW soft 6:15-7:15 Hans Stavgång 70+ 10-11 Gunnar C IW intervall 12-13 Linda E Cirkelgym 12-13 Robert	Yoga soft Play 8-9 Skivstång Play 9-10 Coreflex 30 Play 10-10:30 Power Hour Play 10:30-11:30 Spin Play 12-13	Jympa soft 9-10 Annsan Stavgång 70+ 10-11 Gunnar C Jympa medel 12-13 Katarina N	Gästpass: Glitter- Zumba Fitness 9:30-10:30 Lotta J Glitter- Cirkelgym 12-13 Robert		Jympa medel 9:15-10:15 Inger Ute: Fys & Kondition 10-11 Maj Spin 40 9:30-10:15 Helena S IW 9:30-10:30 Elisabet D Skivstång Play 9:30-10:30	Skivstång Play 9:30-10:30 Dans soft 9:45-10:45 Maggan Yoga 10-11 Victoria F Löpning distans 90 OBS! Kan starta på annan plats* 10-11:30 Michael & Hilda Spin spurt puls 10:15-11:15 Pia Jympa medel 11-12 Caroline
	EFTERMIDDAGS- & KVÄLLSPASS	Kettlebells 16:30-17:30 Helena S Core soft 16:30-17:30 Katarina S Spin soft 16:45-17:45 Lars Skivstång Play 17-18 IW 17-18 Joanna Spin intervall 17:45-18:45 Katarina S Power Hour 18-19 Catrine IW soft 18-19 Leif S Utefys Cross 18-19 Kerstin Hn Dans explode 18:45-19:45 Linda T IW spurt 19-20 Tina Jympa medel 19-20 Maggan Yoga 19-20 Leif E	IW soft 16:30-17:30 Helene IW spurt 17:30-18:30 Tina Skivstång 18-19 Thomas A Löpning soft 18-19 Jeanette & Jonas Löpning distans 75 18-19:15 Gunnar H Spin Play 18:15-19:15	Power Hour 17-18 Catrine IW intervall puls 17-18 Elisabet D Gästpass: TRX 17:30-18:45 Christer Spin soft 17:45-18:45 Lars Skivstång Play 18:30-19:30 Spin Giro 18:45-20:15 Helena S			Jympa medel 9:15-10:15 Inger Ute: Fys & Kondition 10-11 Maj Spin 40 9:30-10:15 Helena S IW 9:30-10:30 Elisabet D Skivstång Play 9:30-10:30

Med reservation för ändringar



* platserna kan variera - så följ oss på Facebook "Vi som joggar med F&S Kungsbacka" för info!



JULSCHEMA V. 1

	MÅNDAG 4/1	TISDAG 5/1	ONSDAG 6/1	TORSDAG 7/1	FREDAG 8/1	LÖRDAG 9/1	SÖNDAG 10/1
DAGPASS	IW soft 6:15-7:15 Hans	Jympa bas 9-10 Karin	Jympa soft 9-10 Annsan	IW soft 6:15-7:15 Tina	Jympa medel 8-9 Maggan	Spin soft Play 8:30-9:30	Skivstång Play 9:30-10:30
	Core soft 9-10 Katarina S	Utefys soft 45 70+ 10:00-10:45 Britta	Stavgång 70+ 10-11 Gunnar C	Jympa soft 70+ 9-10 Britta	Dans soft 9-10 Maggan	Cirkelegym 8:30-9:30 Gunnar	Yoga 10-11 Victoria F
EFTERMIDDAGS- & KVÄLLSPASS	Stavgång 70+ 10-11 Gunnar C	Utefys soft 45 70+ 10:45-11:30 Britta	Gästpass: Fever- AllStyle 10:30-11:30 Charlotte Sinclair	Promenad 70+ 10:30-11:30 Elsie	Yoga soft 10-11 Shirley	Core bosu- Spin 8:45-10:15 Helena S	Löpning distans 90 OBS! Kan starta på annan plats* 10-11:30 Michael & Hilda
	Cirkelegym 12-13 Robert	Spin 12-13 Katarina S	Spin 11:30-12:30 Anneli	Löpning soft 11-12 Göran	Utefys soft 45 70+ 10:00-10:45 Britta	Jympa medel 9-10 Inger	Spin spurt puls 10:15-11:15 Pia
DAGPASS	Kettlebells 16:30-17:30 Helena S	IW soft 16:30-17:30 Maj	Power Hour 17-18 Catrine	Skivstång 16:30-17:30 Thomas A	IW 16:30-17:30 Maj	Skivstång 9:30-10:30 Pia	
	Spin soft 16:45-17:45 Lars	IW 17:30-18:30 Kajsa	IW intervall puls 17-18 Elisabet D	IW 17-18 Kicki	Spin 17-18 Anneli	Skivstång Play 17-18	
EFTERMIDDAGS- & KVÄLLSPASS	Jympa medel 17-18 Karin	Skivstång 18-19 Thomas	IW soft 18-19 Tina	Spin 17:30-18:30 Katarina	Skivstång Play 17-18	Skivstång soft 16-17 Sophia L	Skivstång soft 16-17 Erika
	Skivstång Play 17-18	Löpning soft 18-19 Jeanette & Jonas	Gästpass: TRX 17:30-18:45 Christer	Skivstång 17:30-18:30 Pia	IW 17:30-18:30 Hans	IW spurt 16:00-17:00 Tina	Jympa medel 16:30-17:30 Annsan
EFTERMIDDAGS- & KVÄLLSPASS	IW 17-18 Kajsa	Löpning distans 75 18-19:15 Gunnar H	Jympa medel 18-19 Anna Ro	Jympa medel 18-19 Inger	Jympa medel 17:30-18:30 Helena S		IW 17-18 Kicki
	Spin intervall 17:45-18:45 Katarina S	Spin 18:15-19:15 Anneli	Spin soft 17:45-18:45 Axel	Yoga energy 18-19:15 Elisabeth K			Jympa bas 17:30-18:30 Anna Ro
EFTERMIDDAGS- & KVÄLLSPASS	Power Hour 18-19 Catrine	IW 18:30-19:30 Jörgen	Skivstång Play 18:30-19:30	IW soft 18-19 Helene			
	IW soft 18-19 Leif S	Skivstång 19-20 Pia	Spin Giro 18:45-20:15 Helena S	Löpning kvalitet 18-19 Anneli Ö & Eva			
EFTERMIDDAGS- & KVÄLLSPASS	Utefys Cross 18-19 Viktoria R	IW intervall 19:30-20:30 Ulrika Me		Cirkelegym 18:15-19:15 Gunnar			
	Dans explode 18:45-19:45 Linda T	Coreflex Play 20-20:30		Spin Giro 18:30-20 Thomas K			
EFTERMIDDAGS- & KVÄLLSPASS	Jympa medel 19-20 Maggan			IW 19-20 Maj			
	IW intervall 19:30-20:30 Ulrika Me			Gästpass: Zumba Fit- ness 19-20 Lotta			

* platserna kan variera - så följ oss på Facebook "Vi som joggar med F&S Kungsbacka"

JULPASS, GLITTERPASS, ONLINE & PLAY

I årets julscxhema hittar du som vanligt ett antal pass med tomteluva på - vilket indikerar extra julstämning där du kan förvänta dig lite mer bjällerklang och juliga toner och är extra välkommen att komma med tomteluvan på!

Likaså glittrar de uppmärkta passen på nyårsafton lite extra - och du får väldigt gärna glittra ikapp med ledarna där!

För alla som inte vill eller kan komma hit och träna hos oss har vi många härliga Play- och Onlinepass på hemsidan - du hittar dem på förstasidan under Träna online med Friskis.

Och vill du träna i sal och kabnske med redskap, men inte i grupp, är du såklart välkommen att träna här när salen är ledig, kanske med playpass på mobilen eller plattan?

Dessutom: är salen ledig kan du komma och be oss i Medlems-service att slå på de playpass vi har på storbild i Spinsalen resp. Lilla salen: flera olika Spinpass, Power Hour, Skivstång, Coreflex 30 och Yoga soft.

* platserna kan variera - så följ oss på Facebook "Vi som joggar med F&S Kungsbacka" för info!

Och till sist; från oss alla, till er alla...
...en riktigt

God Jul & Gott Nytt År!



Öppettider

KABELGATAN

Vecka 51

Måndag 14/12 6:00 - 21:30
Tisdag 15/12 6:00 - 21:30
Onsdag 16/12 6:00 - 21:30
Torsdag 17/12 6:00 - 21:30
Fredag 18/12 6:00 - 21:00
Lördag 19/12 8:00 - 21:00
Söndag 20/12 8:00 - 21:00

Vecka 52

Måndag 21/12 6:00 - 21:30
Tisdag 22/12 6:00 - 21:30
Onsdag 23/12 6:00 - 16:00
Torsdag 24/12 STÄNGT
Fredag 25/12 9:00 - 16:00
Lördag 26/12 9:00 - 19:00
Söndag 27/12 8:00 - 21:00

Vecka 53

Måndag 28/12 6:00 - 21:30
Tisdag 29/12 6:00 - 21:30
Onsdag 30/12 6:00 - 21:30
Torsdag 31/12 9:00 - 14:00
Fredag 1/1 STÄNGT
Lördag 2/1 8:00 - 21:00
Söndag 3/1 8:00 - 21:00

Vecka 1

Måndag 4/1 6:00 - 21:30
Tisdag 5/1 6:00 - 21:30
Onsdag 6/1 8:00 - 21:30
Torsdag 7/1 6:00 - 21:30
Fredag 8/1 6:00 - 21:00
Lördag 9/1 8:00 - 21:00
Söndag 10/1 8:00 - 21:00

CITYGYMMET

...har som vanligt öppet alla dagar 4:30-23.30

0300-148 90 · www.kungsbacka.friskissvettis.se



JULSCHEMAS
14 december 2020
till 10 januari 2021