

FRISKIS LERUM SCHEMA VÅREN 2025

Måndag

Tid	Pass	Ledare	Sal
17:00	Yoga soft	Henrik S	lilla
17:30	CG	Cecilia C	CG
18:00	Jympa soft	Åsa S	stora
18:30	Skivstång	Jessica H/ Johanna B	lilla

Tisdag

Tid	Pass	Ledare	Sal
17:30	Coreflex	Fransisca O	lilla
18:00	Spin distans	Madeleine K	spin
18:30	Jympa	Agneta O	stora

Onsdag

Tid	Pass	Ledare	Sal
17:00	Jympa soft	Madeleine K	stora
17:20	Skivstång	Ralph L/ Åsa S	lilla
18:10	Dans fusion/ soft	Maria M/ Camilla B	stora
18:30	Spin intervall	Marie Ö	spin
18:30	Yoga	Ingrid H K	lilla

(*) intensitet beroende av ledare

(kombi) ca 40 minuter på varje passdel

Tider för Egen träning i Cirkelgym finns i appen

Ändringar kan ske, se alltid appen för gällande pass

uppdaterat 241225

Torsdag

Tid	Pass	Ledare	Sal
18:00	Enkeljympa	Linda L & Jeanette H	stora
18:00	CG-Spin (kombi)	Malin P	CG-spin
19:00	Jympa	Karin M J	stora

Fredag

Tid	Pass	Ledare	Sal
11:30	Multifys	Cecilia C	lilla
17:30	Jympa (*)	Rulle	stora
17:30	Spin (*)	Rulle	spin

Lördag

Tid	Pass	Ledare	Sal
9:00	Spin distans	Ingela H	spin
9:30	Jympa	Christine V A	stora
10:40	Familjejympa	Anna S	stora

Söndag

Tid	Pass	Ledare	Sal
10:00	Skivstång / CG	Jessica H/ Malin P	lilla/CG
16:00	Yoga	Karin M J	lilla
16:00	Spin soft	Michael M	spin
16:30	Jympa	Aleksandra G	stora
17:30	Multifys	Cecilia C	stora